

# تمارين

## بناء الأجسام

أكثر من ١٤٠ تمرين لبناء الأجسام

إعداد وتأليف

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأولمبية المصرية



**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

إهداء

إلى أمي الحبيبة.

إلى أبي الحبيب.

إلى زوجتي الحبيبة.

إلى أخواتي الأحباء.

إلى أولادي الأحباء.

إلى كل إنسان وقف جانبي وساعدني.

## التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: تمارين بناء الأجسام.

المؤلف: كابتن/ خالد هيكل.

البريد الإلكتروني: [Building.body@yahoo.com](mailto:Building.body@yahoo.com):

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي: I.S.B.N.

977-90-1355-8

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس أو  
اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب دون الحصول على إذن كتابي من  
المؤلف.

## الفهرس

### الجزء العلوي

#### ١- عضلات الظهر

##### أولاً: تمارين الظهر الأوسط:

١. التجديف بالبار من الانحناء.
٢. التجديف باليدين بالدمبل (زوجي).
٣. التجديف بالدمبل (فردى).
٤. التجديف بالبار حرف T.
٥. التجديف بالبكرة (من الجلوس).
٦. التجديف بالجهاز.

##### ثانياً: تمارين الظهر العريضة:

١. الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة.
٢. الجذب لأعلى على (العقلة) باستخدام V بار
٣. الجذب لأسفل بقيضة عكسية (جهاز اللات).
٤. الجذب لأسفل أمام الرقبة بقيضة واسعة (جهاز اللات).
٥. الجذب لأسفل خلف الرقبة بقيضة واسعة (جهاز اللات).
٦. الجذب لأسفل (جهاز اللات) بار V.
٧. الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات).

##### ثالثاً: تمارين الظهر السفلية:

١. مد الظهر.
٢. الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين).
٣. الرفعة الميتة بالدمبل (بساقين مستقيمتين).
٤. تمرين صباح الخير

#### ٢- عضلات الصدر

##### أولاً: تمارين الصدر العلوي:

١. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
٢. تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
٣. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
٤. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى على جهاز سميث.
٥. تمرين الضغط الأرضي المنحدر.
٦. تمرين بقيضة المطرقة على البنش المائل لأعلى بالدمبل.

##### ثانياً: تمارين الصدر الأوسط:

١. تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار.
٢. الضغط على البنش بالدمبل.
٣. الضغط على البنش المستوي (جهاز سميث).
٤. الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر).
٥. الرفرفة على جهاز بيك ديك.

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ٤٥ | ٦. التقاطع بالكابل من الوقوف.                                  |
| ٤٦ | ٧. الغطس على المتوازيين.                                       |
| ٤٧ | ٨. الرفرفة (الطيران) بالدميل على البنش المستوي.                |
| ٤٨ | ٩. البنش المستوي (على الجهاز).                                 |
| ٤٩ | ١٠. الضغط الأرضي.                                              |
| ٥٠ | <b>ثالثا: تمارين الصدر السفلي:</b>                             |
| ٥٠ | ١. الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل).              |
| ٥١ | ٢. الضغط بالدميل على البنش المنحدر (المائل لأسفل).             |
| ٥٢ | ٣. الرفرفة (الطيران) بالدميل على البنش المنحدر (المائل لأسفل). |
| ٥٣ | ٤. الضغط بالبار بقبضة واسعة على البنش المنحدر (المائل لأسفل).  |
| ٥٦ | <b>٣- عضلات الكتفين والرقبة والترايبس:</b>                     |
| ٥٦ | <b>أولا: تمارين (الكتف) الدالية الأمامية:</b>                  |
| ٥٦ | ١. الضغط بالدميل من الجلوس.                                    |
| ٥٧ | ٢. الضغط بالبار أمام الرقبة.                                   |
| ٥٨ | ٣. الرفع الأمامي بذراع واحد بالكابل.                           |
| ٥٩ | ٤. الرفع الأمامي بالدميل (بالتبادل).                           |
| ٦٠ | ٥. الرفع الأمامي بالطارة.                                      |
| ٦١ | ٦. الرفع الأمامي بالبار.                                       |
| ٦٢ | <b>ثانيا: تمارين (الكتف) الدالية الجانبية (الرأس الأوسط):</b>  |
| ٦٢ | ١. الضغط بالبار خلف الرقبة.                                    |
| ٦٣ | ٢. ضغط الكتفين بالجهاز.                                        |
| ٦٤ | ٣. الضغط بالدميل من الجلوس.                                    |
| ٦٥ | ٤. الضغط بالدميل من الوقوف.                                    |
| ٦٦ | ٥. الرفع الجانبي بالدميل من الجلوس.                            |
| ٦٧ | ٦. الرفع الجانبي بالدميل من الوقوف.                            |
| ٦٨ | ٧. الضغط بأسلوب أرنولد.                                        |
| ٦٩ | ٨. الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل.                           |
| ٧٠ | ٩. التجديف العمودي بالبار.                                     |
| ٧٢ | <b>ثالثا: تمارين (الكتف) الدالية الخلفية:</b>                  |
| ٧٢ | ١. الرفع الجانبي من الانحناء بالدميل (الجلوس على نهاية البنش). |
| ٧٣ | ٢. الرفع الجانبي من (الرقود على البنش بالكامل) بالدميل.        |
| ٧٤ | ٣. الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل من الانحناء.               |
| ٧٥ | ٤. الرفع الجانبي من (الرقود على البنش بالكامل) بالدميل الفردي. |
| ٧٦ | <b>رابعا: تمارين الرقبة:</b>                                   |
| ٧٦ | ١. مقاومة الرقبة من الرقود على البنش (الوجه لأسفل).            |
| ٧٧ | ٢. مقاومة الرقبة من الرقود على البنش (الوجه لأعلى).            |
| ٧٨ | ٣. ميل الرأس للكتف.                                            |
| ٧٩ | ٤. الرأس إلى الأمام وإلى الخلف.                                |

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ٨٠  | <b>خامسا: تمارين الترابيس:</b>                                   |
| ٨٠  | ١. هز الكتفين بالبار.                                            |
| ٨١  | ٢. هز الكتفين ببار سميث.                                         |
| ٨٢  | ٣. هز الكتفين بالبار (خلف الظهر).                                |
| ٨٣  | ٤. هز الكتفين بالدميل.                                           |
|     | <b>٤- عضلات الذراعين</b>                                         |
| ٨٦  | <b>أولا: تمارين الباييس:</b>                                     |
| ٨٦  | ١. المرجحة بالبار.                                               |
| ٨٧  | ٢. المرجحة بالبار (قبضة ضيقة).                                   |
| ٨٨  | ٣. المرجحة بالبار (قبضة واسعة).                                  |
| ٨٩  | ٤. المرجحة بالبار EZ (قبضة ضيقة).                                |
| ٩٠  | ٥. المرجحة بالبار EZ (قبضة واسعة).                               |
| ٩١  | ٦. المرجحة بالبار (قبضة عكسية).                                  |
| ٩٢  | ٧. (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية). |
| ٩٣  | ٨. مرجحة الواعظ (بالدميل).                                       |
| ٩٤  | ٩. مرجحة بالدميل (بالتبادل).                                     |
| ٩٥  | ١٠. مرجحة المطرقة بالدميل (بالتبادل).                            |
| ٩٦  | ١١. مرجحة بالدميل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى.             |
| ٩٧  | ١٢. مرجحة بالدميل على البنش المائل لأعلى.                        |
| ٩٨  | ١٣. مرجحة من الارتكاز بالدميل.                                   |
| ٩٩  | ١٤. مرجحة بالدميل (بالتبادل) على البنش المستوي (أو على مقعد).    |
| ١٠٠ | ١٥. مرجحة بالدميل (الذراعين معا) من الوقوف.                      |
| ١٠١ | ١٦. مرجحة الواعظ بالكابل (الذراعين معا).                         |
| ١٠٢ | ١٧. مرجحة بالكابل (الذراعين معا).                                |
| ١٠٣ | ١٨. المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا).                    |
| ١٠٤ | ١٩. السحب لأعلى على العقلة (فوق مستوى الذقن).                    |
| ١٠٥ | ٢٠. (21) تكرار للبايسبس.                                         |
| ١٠٦ | <b>ثانيا: تمارين الترابيس:</b>                                   |
| ١٠٦ | ١. مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش المائل لأسفل.       |
| ١٠٧ | ٢. مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش المائل لأعلى.       |
| ١٠٨ | ٣. مد الذراع بالبار من الجلوس على البنش المستوي.                 |
| ١٠٩ | ٤. مد الذراع بالدميل من الجلوس.                                  |
| ١١٠ | ٥. مد الذراع بالدميل من الوقوف.                                  |
| ١١١ | ٦. الضغط على البنش المستوي قبضة ضيقة.                            |
| ١١٢ | ٧. الضغط على البنش المستوي قبضة ضيقة (جهاز سميث).                |
| ١١٣ | ٨. الدفع لأسفل بالكابل (فردى).                                   |
| ١١٤ | ٩. الدفع لأعلى بالكابل السفلي (فردى).                            |
| ١١٥ | ١٠. الدفع لأعلى بالدميل (فردى).                                  |

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ١١٦ | ١١. الدفع لأعلى بالحبل.                                       |
| ١١٧ | ١٢. الغطس على البنش.                                          |
| ١١٨ | ١٣. الغطس على المتوازيين.                                     |
| ١١٩ | ١٤. مد الذراع من الرقود بالدميل (فردى) المرور عبر الرقبة.     |
| ١٢٠ | ١٥. مد الذراع من الرقود بالدميل (فردى) المرور بجانب الرأس.    |
| ١٢١ | ١٦. الضغط الأرضي بقبضة ضيقة.                                  |
| ١٢٢ | ١٧. الدفع للخلف بالدميل.                                      |
| ١٢٣ | ١٨. الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي).             |
| ١٢٤ | ١٩. الدفع لأسفل (بالحبل المثبت في الكابل العلوي).             |
| ١٢٥ | ٢٠. الدفع لأسفل (بالكابل العلوي على ذو المقبض على شكل رقم ٨). |
| ١٢٦ | <b>ثالثا: تمارين الساعد:</b>                                  |
| ١٢٦ | ١. مرحة الرسغ العكسية بالدميل.                                |
| ١٢٧ | ٢. مرحة الرسغ العكسية بالبار.                                 |
| ١٢٨ | ٣. مرحة الرسغ بالدميل.                                        |
| ١٢٩ | ٤. مرحة الرسغ بالبار.                                         |
| ١٣٠ | ٥. مرحة الرسغ (وراء الظهر) بالبار.                            |
|     | <b>٥- عضلات البطن</b>                                         |
| ١٣٢ | <b>تمارين: أسفل البطن:</b>                                    |
| ١٣٣ | ١. رفع الوركين.                                               |
| ١٣٤ | ٢. الطحن على البنش المنحدر.                                   |
| ١٣٥ | ٣. سحب الساقين لأعلى.                                         |
| ١٣٦ | ٤. رفع الساقين لأعلى (من الرقود).                             |
| ١٣٧ | ٥. رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين).              |
| ١٣٨ | <b>تمارين: عضلات البطن الوسطى والعليا</b>                     |
| ١٣٨ | ١. الطحن على الكرسي الروماني.                                 |
| ١٣٩ | ٢. الطحن بالكابل.                                             |
| ١٤٠ | ٣. الطحن.                                                     |
|     | <b>الجزء السفلي</b>                                           |
|     | <b>١- عضلات الفخذين</b>                                       |
| ١٤٤ | <b>أولا: تمارين الفخذين الأمامي:</b>                          |
| ١٤٤ | ١. القرفصاء بالبار.                                           |
| ١٤٥ | ٢. القرفصاء بالبار (هاك).                                     |
| ١٤٦ | ٣. الاندفاع الأمامي بالبار.                                   |
| ١٤٧ | ٤. الاندفاع الأمامي بالدميل.                                  |
| ١٤٨ | ٥. خطوة لأعلى بالبار.                                         |
| ١٤٩ | ٦. القرفصاء بالبار أمامي.                                     |
| ١٥٠ | ٧. القرفصاء على جهاز هاك.                                     |
| ١٥١ | ٨. مد الساقين.                                                |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ١٥٢ | ٩. ضغط الساقين.                              |
| ١٥٣ | ١٠. القرفصاء على جهاز سميث.                  |
| ١٥٤ | <b>ثانيا: تمارين الفخذين الخلفية:</b>        |
| ١٥٤ | ١. الاندفاع الأمامي بالبار.                  |
| ١٥٥ | ٢. الاندفاع الأمامي بالدميل.                 |
| ١٥٦ | ٣. مرجحة الساقين من الرقود.                  |
| ١٥٧ | ٤. مرجحة ساق واحد من الرقود.                 |
| ١٥٨ | ٥. مرجحة الساقين من الجلوس.                  |
| ١٥٩ | ٦. مرجحة الساق من الوقوف.                    |
| ١٦٠ | <b>ثالثا: تمارين الإلية:</b>                 |
| ١٦٠ | ١. الكوبري.                                  |
| ١٦١ | ٢. الرفس الخلفي للإلية.                      |
| ١٦٢ | ٣. الاندفاع الأمامي بالبار.                  |
|     | <b>٢- عضلات السمانتين</b>                    |
| ١٦٤ | ١. ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين.       |
| ١٦٥ | ٢. رفع السمانتين من الجلوس.                  |
| ١٦٦ | ٣. رفع السمانتين من الوقوف بالبار.           |
| ١٦٧ | ٤. رفع السمانتين من الوقوف بالدميل.          |
| ١٦٨ | ٥. رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة. |

# الجزء العلوي





# ١- عضلات الظهر

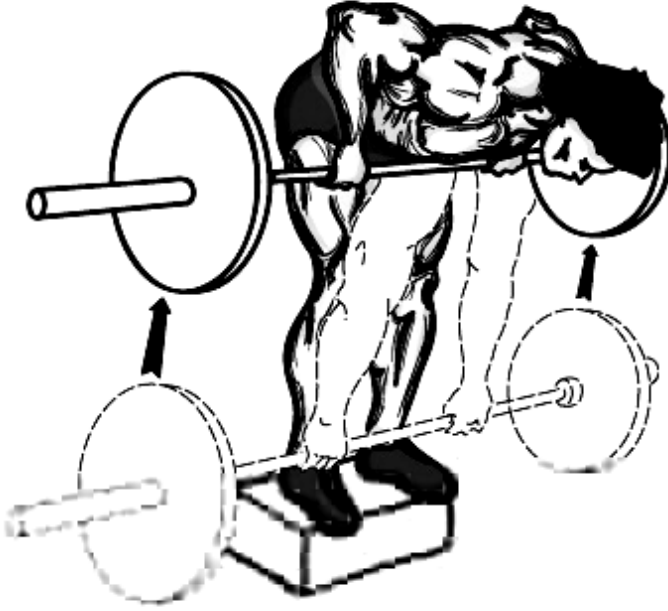
إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات الظهر



## أولاً: تمارين الظهر الأوسط:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الظهر الأوسط.

### ١. التجديف بالبار من الانحناء:



١. من وضع الانحناء .. أمسك البار بالقبضة العادية (كما في الصورة) المسافة بين يديك يجب أن تكون مثل المسافة بين كتفك. أيضاً، رُكبتك يجب أن تنثني بعض الشيء.

٢. ابدأ بالذراعين وهي ممتدة بالكامل ثم أضع لأعلى (التجديف بالبار)، إلى أن يصل البار لمنطقة الوسط.

٣. عُد للبداية ..... (بمد يديك بالكامل).

٤. كرر الحركة.

## ٢. التجديف باليدين بالدمبل (زوجي):



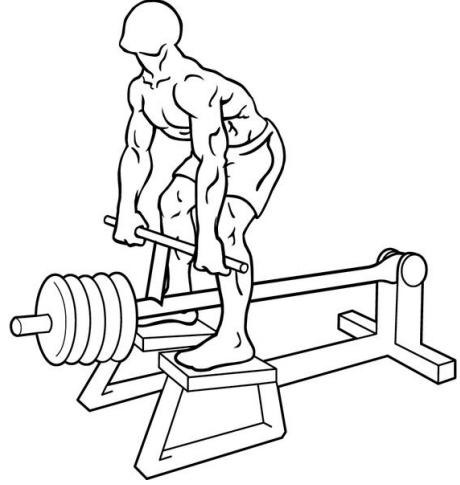
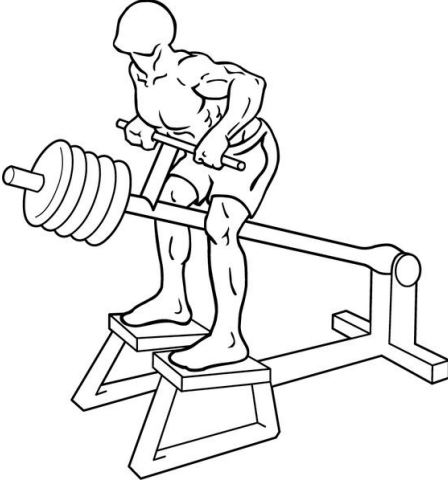
هذا التمرين هو نفسه التجديف بالبار، لكن بدلاً من البار، أنت يجب أن تستعمل اثنان من الدمبل (واحد في كل يد). شكل التمرين واحد ولكن الدمبل أكثر تأثيراً على العضلات من حيث الانقباض والانبساط.

### ٣. التجديف بالدمبل (فردى):



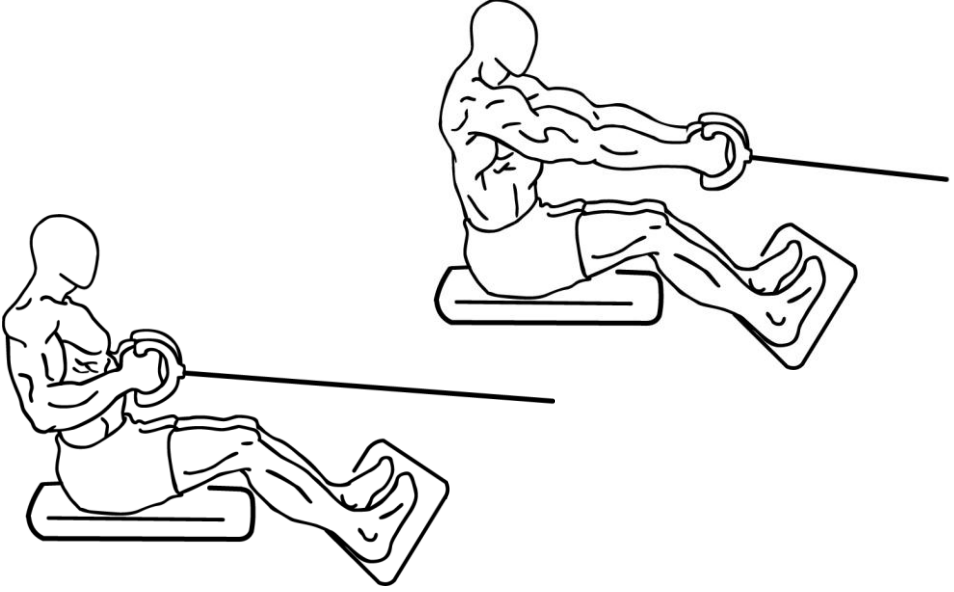
١. أمسك دمبل في يدك اليمنى وضع ركبتيك اليسرى على البنش ويدك اليسرى على مقدمة البنش. وظهرك يجب أن مقوساً بشكل طبيعي.
٢. ابدأ بسحب ذراعك الأيمن حتى يصبح ذراعك الأعلى متوازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم أنزل الدمبل لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بعمل نفس التمرين بذراعك اليسرى.

## ٤. التجديف بالبار حرف T:



١. قف على جهاز التجديف بالبار حرف T. المسافة بين قدميك يجب أن تكون قدر عرض كتفيك.... استعمل مسكة بار عادية.
٢. أبق رُكبتيك مثنيتين قليلا وظهرك مستقيم، اسحب البار حتى يمس صدرك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٥. التجديف بالبكرة (من الجلوس):



١. اجلس على جهاز (البكرة المنخفض) وامسك المقبض بكلتا يديك. ركبتيك يجب أن تكون مثنيتين بعض الشيء.
٢. اسحب المقبض نحو جسمك حتى يقترب من وسطك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٦. التجديف بالجهاز:



١. اجلس على جهاز التجديف وامسك المقبضين بكلتا يديك.... (راحتي يديك تواجهان لبعضهما تقريبا).
٢. اسحب المقبضين تجاهك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ثانياً: تمارين الظهر العريضة:

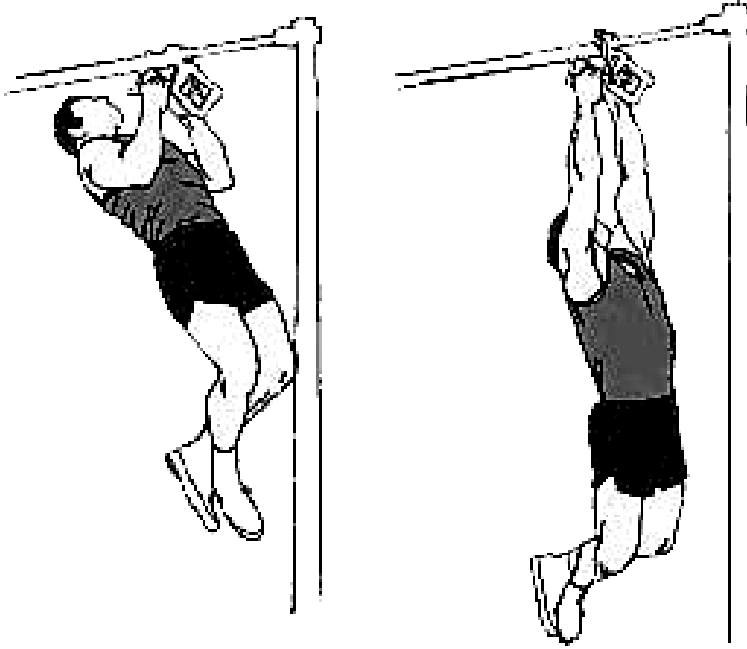
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الظهر العريضة.

١. الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة:



١. أمسك البار المعلق (العقلة) مع استعمال قبضة أكبر من عرض الكتفين.
٢. ارفع جسمك لأعلى.... قدر الإمكان أمام الرقبة.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٢. الجذب لأعلى على (العقلة) باستخدام V بار:



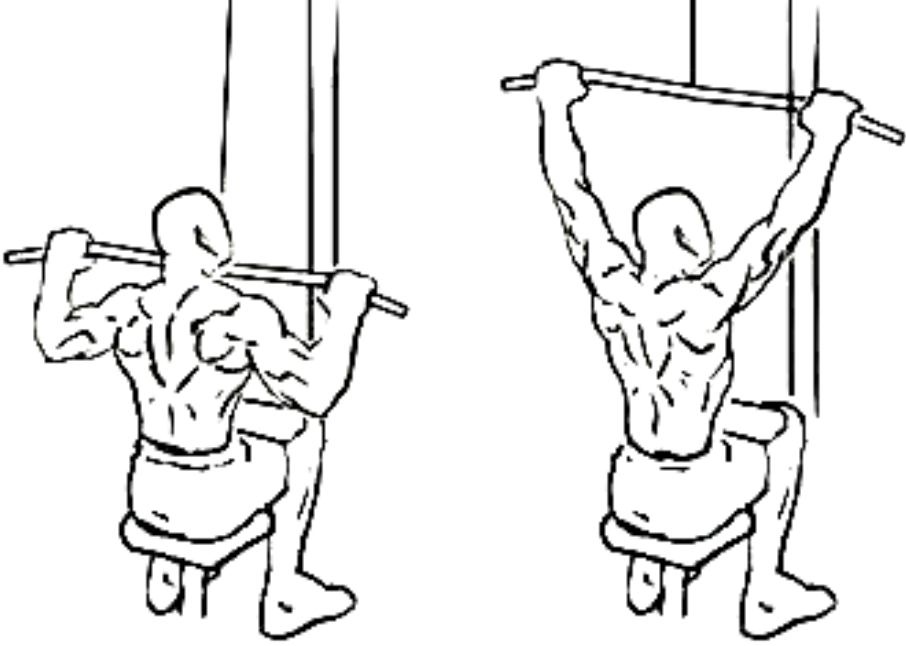
هذا التمرين تماماً مثل تمرين الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة، لكن بدلاً من استخدام العقلة بالشكل العادي، أنت يجب أن تستخدم بار V والجذب لأعلى حتى الصدر تقريباً.

### ٣. الجذب لأسفل بقبضة عكسية (جهاز اللات):



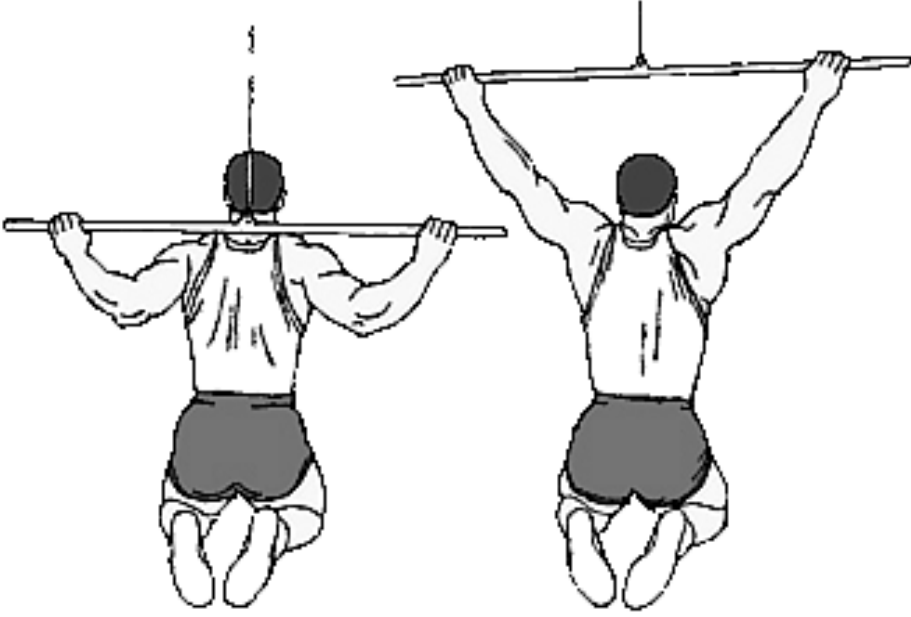
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (اللات). امسك البار بحيث يكون راحتي يديك تجاهك (قبضة عكسية) ... استعمل قبضة قدر عرض الكتفين.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل حتى تصل لمنتصف صدرك تقريبا.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية..
٤. كرر الحركة.

## ٤. الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات):



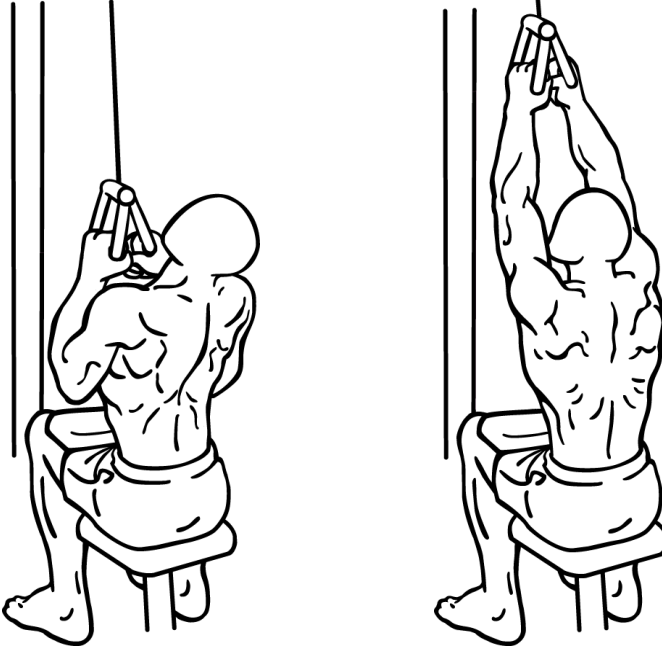
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (جهاز اللات). امسك البار قبضة واسعة قدر الإمكان، راحتي يديك للأمام.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل حتى تصل لمنتصف صدرك تقريبا.. (مع الميل للخلف قليلا أثناء جذب البار).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٥. الجذب لأسفل خلف الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات):



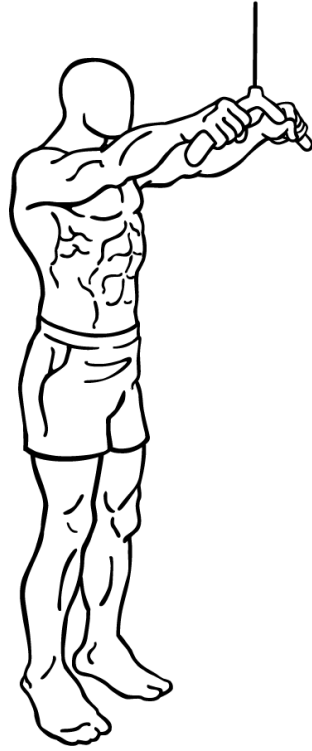
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (جهاز اللات). امسك البار قبضة واسعة قدر الإمكان، راحتي يديك للأمام.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل وراء رأسك ... حتى تصل إلى خلف رقبتك تماما.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٦. الجذب لأسفل (جهاز اللات) بار ٧ :



هذا التمرين تماماً مثل تمرين الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات) ولكن باستخدام بار ٧ بدلاً من البار العادي في الجهاز.

## ٧. الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات):



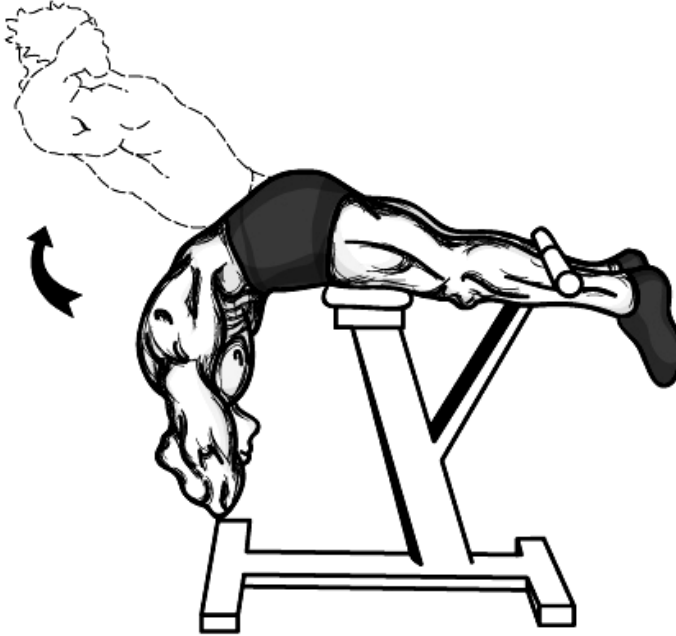
١. قف أمام جهاز اللات (للجذب لأسفل). امسك البار بذراعين مستقيمتين.
٢. انزل البار حتى تلمس جسمك تقريبا. ذراعيك يجب أن يكونا مستقيمتين بالكامل أثناء التمرين.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.



## ثالثا: تمارين الظهر السفلية:

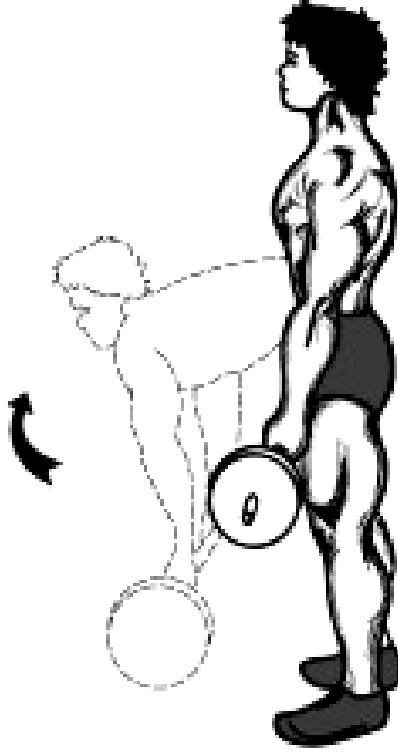
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الظهر السفلية.

### ١. مد الظهر:



١. استند على كرسي روماني أو (جهاز مد الظهر) (كما هو موضح في الصورة).
٢. ضع ذراعيك خلف رأسك أو أمام صدرك (بشكل متشابك أو متقاطع).
٣. ببطء وبتحكم انزل بجذعك لأسفل حتى تشعر بأنك يمكن أن تلمس الأرض.
٤. مرة أخرى . وبيبطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

## ٢. الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين):



١. أمسك البار بيديك، المسافة بين قبضتيك أوسع قليلا من عرض كتفيك ... أيضا يفضل أن يكون راحتي يديك عكس بعضهما. (البار لابد أن يكون أمامك عند النزول والصعود بالبار).

٢. الانحناء من خصرك بينما ساقيك مستقيمتان قدر الإمكان.

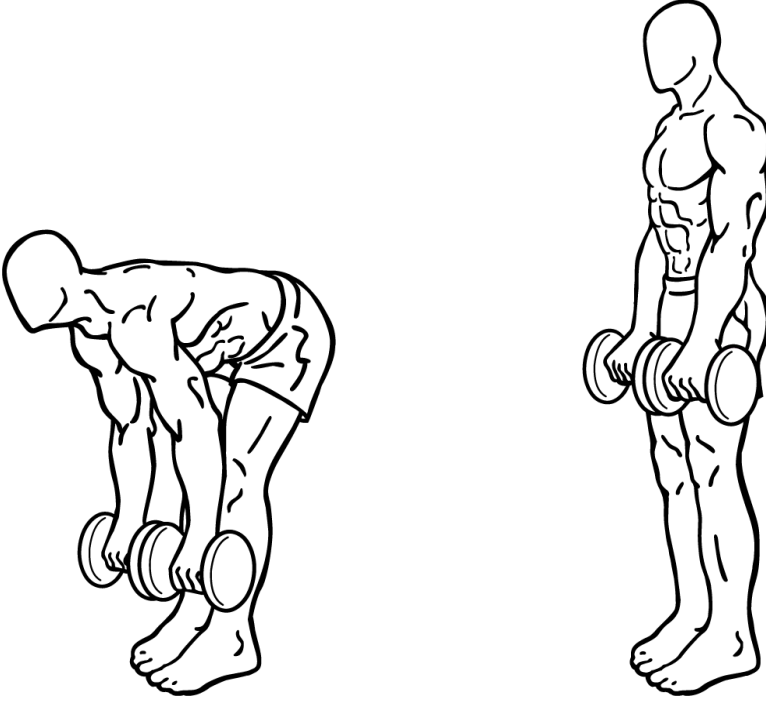
٣. أرجع البار لوضع البداية..... ظهرك يجب أن يكون مستقيم دائما. أنت يجب أن تشعر بأن عضلات ساقيك وسمانتيك تقوم بالعمل.

### \* ملحوظة:

١- هذا التمرين صعب حتى تتعلم كيف يمكنك القيام به بشكل صحيح. أيضا، هناك خطر لإصابة ظهرك عند القيام بعمله... لذا، نصيحتي، عند قيامك بأداء للمرة الأولى، يفضل أن تستعين بالمدرّب الموجود في الجمنازيوم لمساعدتك على أدائه بالشكل الصحيح ... (ويجب عليك أن تستخدم وزن خفيف).

٢- يمكنك أداء هذا التمرين مع ثني الركبتين (لحمل أوزان أكبر).....، كذلك (لحماية عضلات أسفل الظهر من الإصابة يفضل ارتداء حزام رفع الأثقال).

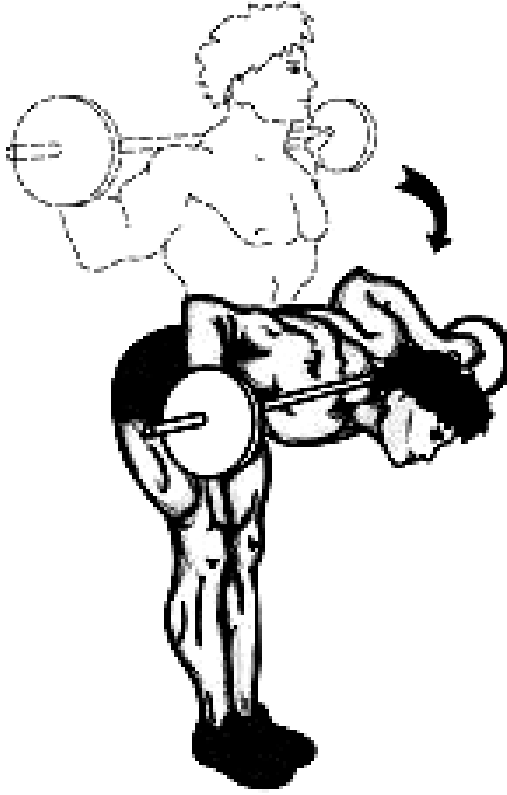
### ٣. الرفعة الميتة بالدمبل (بساقين مستقيمتين):



هو نفس تمرين الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين)، لكن في هذا التمرين أنت يجب أن تستعمل اثنان من الدمبل (واحد في كل يد) بدلاً من البار.  
**\* ملحوظة:**

يمكنك أداء هذا التمرين مع ثني الركبتين (لحمل أوزان أكبر).....، كذلك (لحماية عضلات أسفل الظهر من الإصابة يفضل ارتداء حزام رفع الأثقال).

## ٤. تمرين صباح الخير:



١. ضع بار (خلف الرقبة) فوق كتفيك. ساقيك يجب أن تكونا مستقيمتين عندما تتحني للأمام من الخصر.
٢. حاول أن تنزل بجسمك العلوي للأمام (كما هو في الصورة)... رأسك يجب أن تكون ثابتة لأعلى بينما أنت تؤدي التمرين.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

### \* ملحوظة:

يمكنك أداء هذا التمرين مع ثني الركبتين (لحمل أوزان أكبر قليلا).....، كذلك (لحماية عضلات أسفل الظهر من الإصابة يفضل ارتداء حزام رفع الأثقال).



## ٢- عضلات الصدر

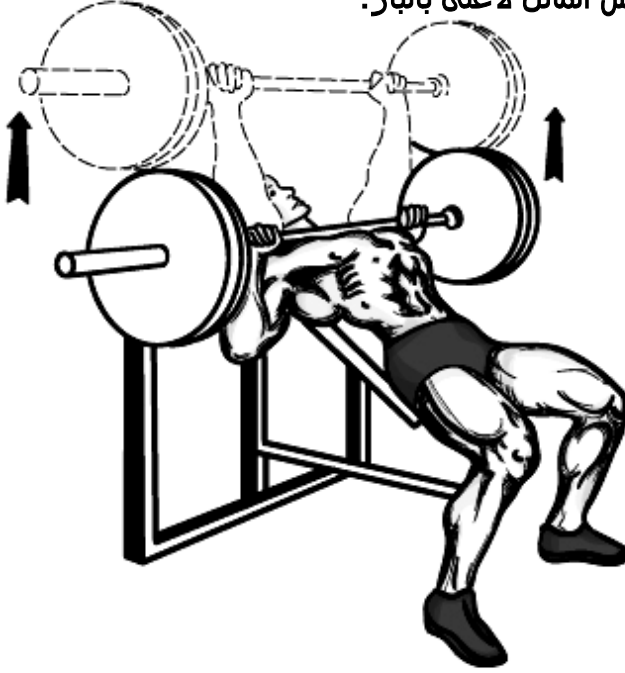
إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات الصدر



## أولاً: تمارين الصدر العلوي:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الصدر العلوي.

### ١. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار:



هو التمرين الأكثر شعبية بالنسبة للصدر العلوي.

للقيام بهذا التمرين، أنت يجب أن تقوم بالآتي:

١. ارقد على البنش المائل لأعلى، بحيث يكون لديك الفرصة لرؤية البار في مستوى عينيك.

٢. يجب أن تكون قبضتك واسعة (الكوع يكون على هيئة تقارب من زاوية ٩٠ درجة).

٣. أرفع البار من على حامل البنش.

٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو عضلات

الصدر العلوية (وبالتحديد نحو عظمة الترقوة). أيضاً، (لا تلمس صدرك العلوي بالبار).

٥. بعد ذلك، أبدأ ضغط البار حتى تصبح ذراعيك ممتدة.

**\* نصيحتي:**

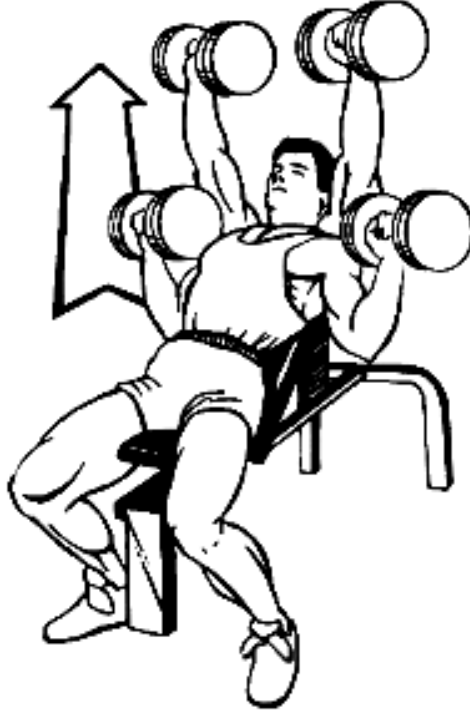
اختار الأوزان بعناية فائقة لهذا التمرين، لأن الكثير من الناس يتسببون في إصابة الكتف أثناء التدريب.

## ٢. تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



١. امسك اثنين من الدمبل (واحد في كل يد) والاستلقاء على البنش المائل لأعلى.
  ٢. مدد (افرد) ذراعيك لأعلى ... الدمبلين معا (لتبدو وكأنك تعانق جذع شجرة ضخمة).
  ٣. ثم تبدأ ببطء بخفض الدمبل.
  ٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
  ٥. كرر الحركة.
- \* ملحوظة:**  
يمكن أن يتم هذا التمرين باستخدام الكابل، (بنفس الطريقة) وهو مؤثر جدا.

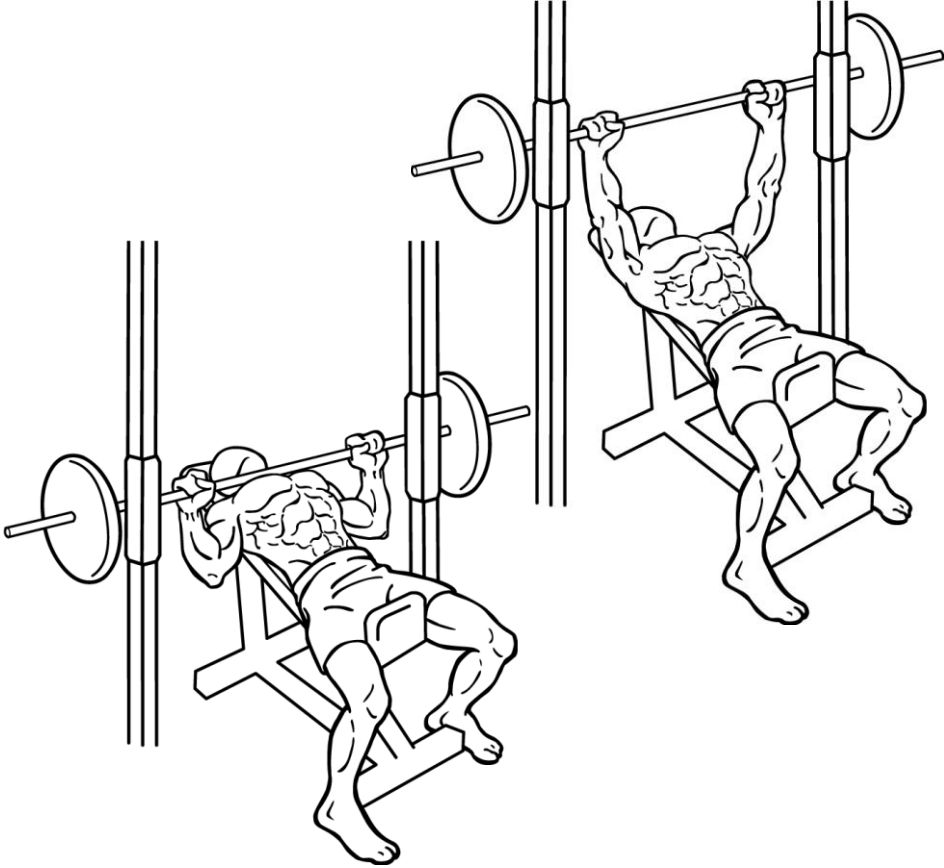
### ٣. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



التكنيك (التقنية) لهذا التمرين تماما مثل الأسلوب الفني على البنش المائل لأعلى باستخدام البار، ولكن بدلا من البار استخدام اثنان من الدمبل (واحد على كل جهة).

في بعض الأحيان، أقوم بأداء هذا التمرين بدلا من تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار، لأنه يعطي بعض التنوع في التدريب، ولكن أيضا الضغط على الأكتاف بشكل أقل من التمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.

٤. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى على جهاز سميث:



هذا التمرين بديل رائع لتمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار، والأداء بنفس الطريقة، ويتميز (جهاز سميث) بأنه أكثر أماناً لكثفك.

**\* تذكر....**

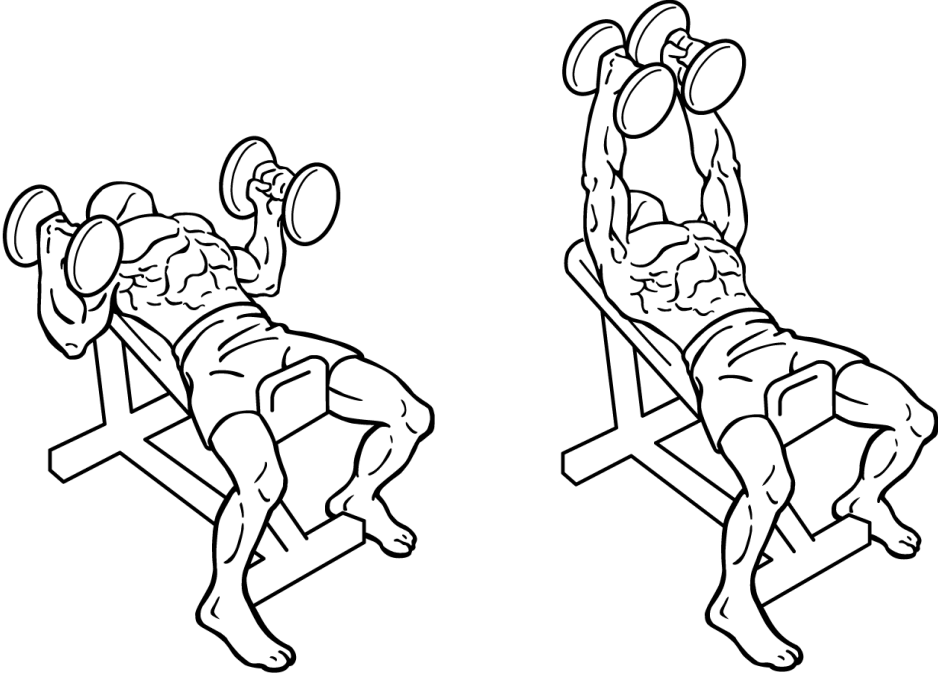
يجب أن نضع في اعتبارنا أن تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار أكثر ملائمة لبناء كتلة العضلات (الحجم العضلي)، وجهاز سميث هو أكثر ملائمة للعمل على تفاصيل العضلات (التحديد العضلي).

## ٥. تمرين الضغط الأرضي المنحدر:



١. الاستلقاء على البنش المستوي أو على الكرة السويسرية (Swiss Ball) فقط ضع ساقيك وهي مشدودة (كما هو موضح في الصورة)، ينبغي أن تضع كفيك على الأرض.
٢. انخفض وارفع جسمك ببطء، ويجب أن يكون ظهرك مستقيم أثناء ممارسة التمرين.

## ٦. تمرين قبضة المطرقة على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



١. امسك اثنين من الدمبل (واحد في كل يد) والاستلقاء على البنش المائل لأعلى.
٢. يجب أن تكون راحتي اليدين متجه للداخل (تجاه بعضهما البعض).
٣. أبدأ بضغط الدمبل نحو الداخل ولأعلى في وضع متفجر.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

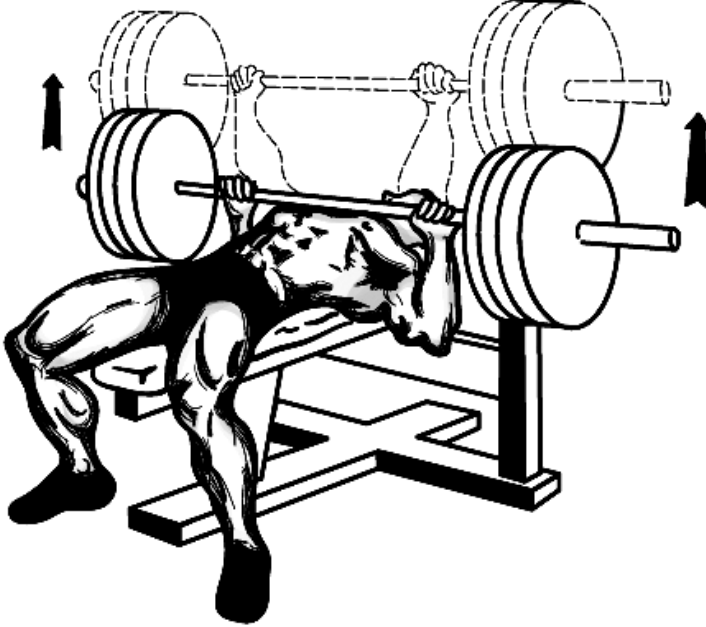
### \* ملحوظة:

هذا التمرين شبة تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل ولكن الأداء هنا مختلف حيث أن الحركة بالدمبل تعتبر مثل الضغط وليس رفرفة ولهذا فالدمبل دائما يقترب من الجسم في وضع النزول.

## ثانياً: تمارين الصدر الأوسط:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الصدر الأوسط.

### ١. تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار:



هذا هو التمرين الأكثر شعبية في رياضة بناء الأجسام.

عندما يقوم شخص ما بتدريبات بناء الأجسام للمرة الأولى يبدأ بهذا التمرين، تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار كواحد من تمارين البداية.

للقيام بهذه العملية:

١. الاستلقاء على البنش المستوي وبطريقة تمكنك من رؤية البار على مستوى عينيك.

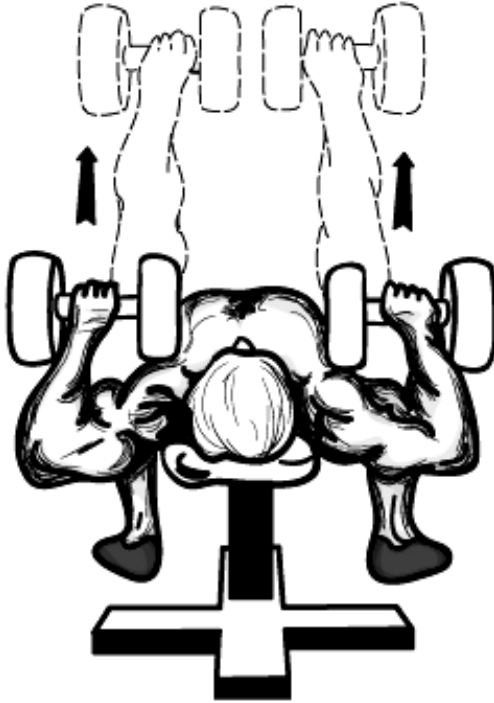
٢. يجب أن تكون قبضتك واسعة (الكوع يكون على هيئة تقترب من زاوية ٩٠ درجة).

٣. أرفع البار من على حامل البنش.

٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو الجزء الأوسط من صدرك (بالقرب من حلمتي الثديين)، لا تلمس صدرك بالبار.

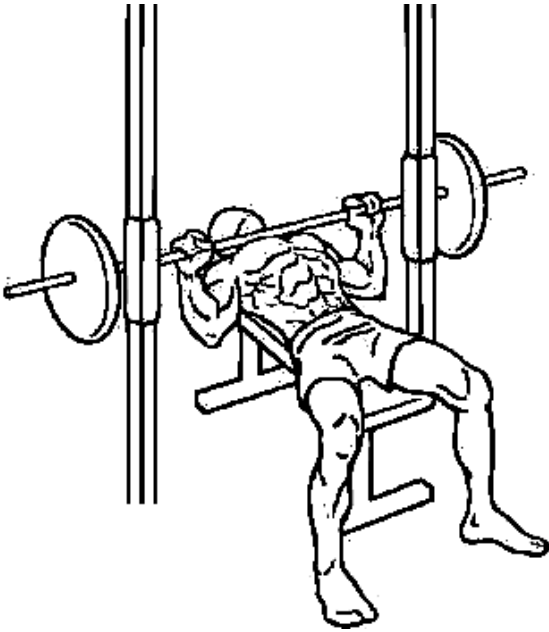
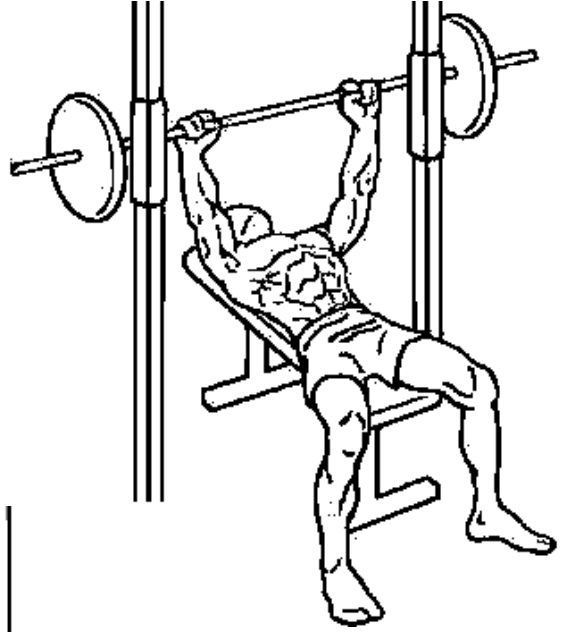
٥. بعد ذلك، أبدأ ضغط البار حتى تصبح ذراعيك ممتدة.

٢. الضغط على البنش بالدمبل:



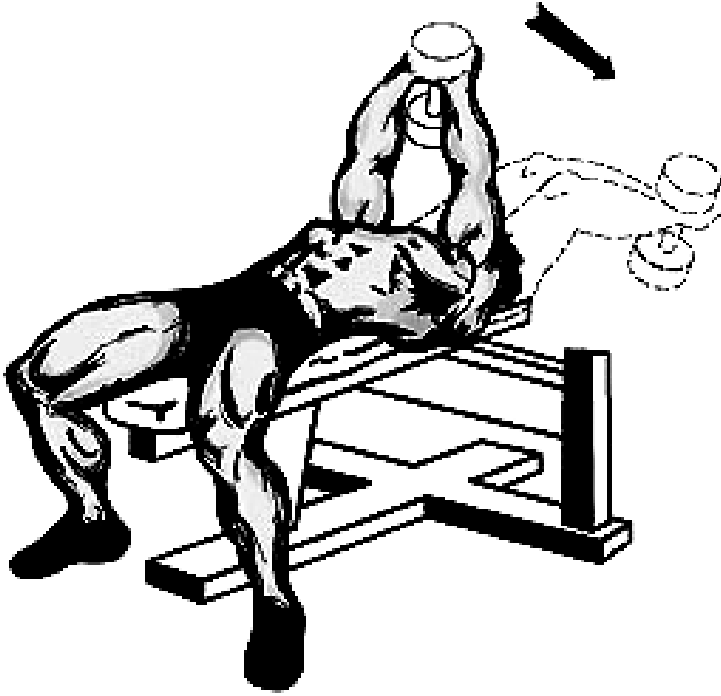
نفس تمرين الضغط على البنش، ولكن بدلا من البار في هذا التمرين استخدم  
الدمبل.

٣. الضغط على البنش المستوي (جهاز سميث):



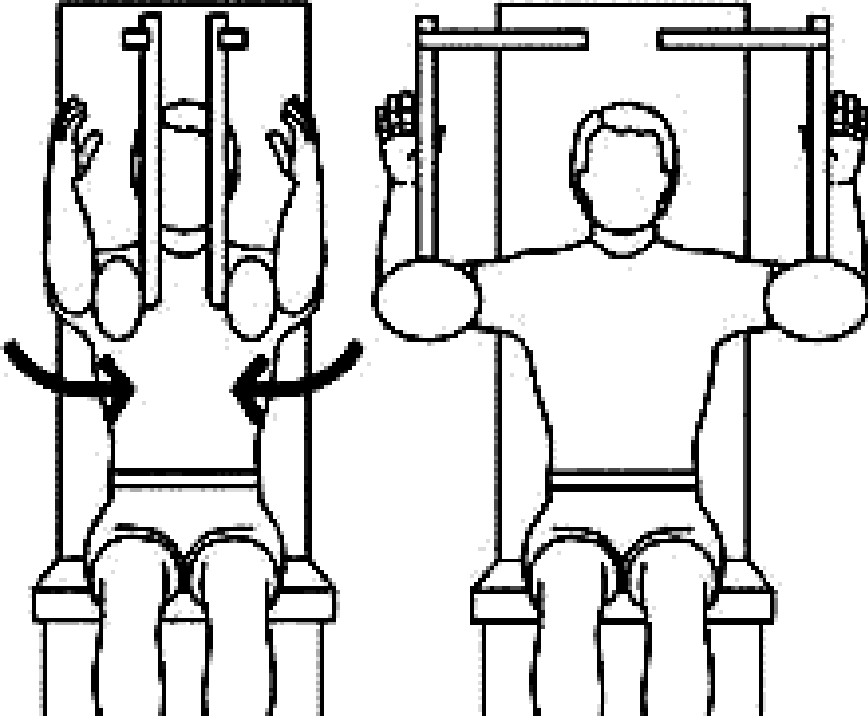
مرة أخرى، نفس الأسلوب كما في تمرين الضغط بالبار على البنش المستوي، ولكن بدلا من البار، في هذا التمرين يمكنك استخدام جهاز سميث (البنش المستوي).

٤. الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر):



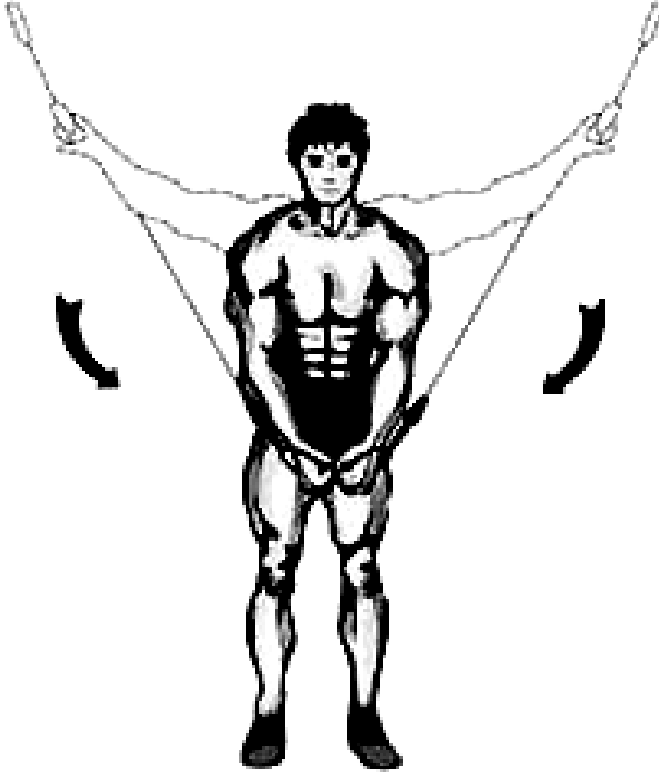
- في هذا التمرين يمكنك استخدام الدمبل أو البار.
١. امسك الدمبل أو البار ثم الاستلقاء على البنش المستوي.
  ٢. ابدأ والدمبل فوق صدرك (كما هو مبين في الصورة).
  ٣. ببطء اخفض الدمبل لخلف رأسك. وينبغي أن تواصل خفضه بقدر ما يمكن أن تصل.
  ٤. إعادة الدمبل إلى وضع البداية.
  ٥. كرر الحركة.

## ٥. الرفرفة على جهاز بيك ديك:



١. الجلوس على الجهاز بيك ديك كما هو مبين في الصورة.
٢. ضع ساعديك ويديك على المقابض .... ابدأ بعصر (بضم المقبضين لبعضهما).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٦- التقاطع بالكابل من الوقوف:



هذا التمرين قد يكون صعب... يجب أن تتعلم كيف ينبغي القيام به، خاصة إذا كنت تحاول ذلك للمرة الأولى.

١. امسك طرفي بكرة الكابل، بحيث جسمك يبدو مثل حرف T.
٢. اجذب المقبضين للأمام (أمام جسمك) بتحكم.. (كأنك تحتضن شخص مع).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

**\* ملحوظة:**

المرفقان يجب أن يكونا بهما انثناء خفيف طوال أداء التمرين.

**\* نصيحتي:**

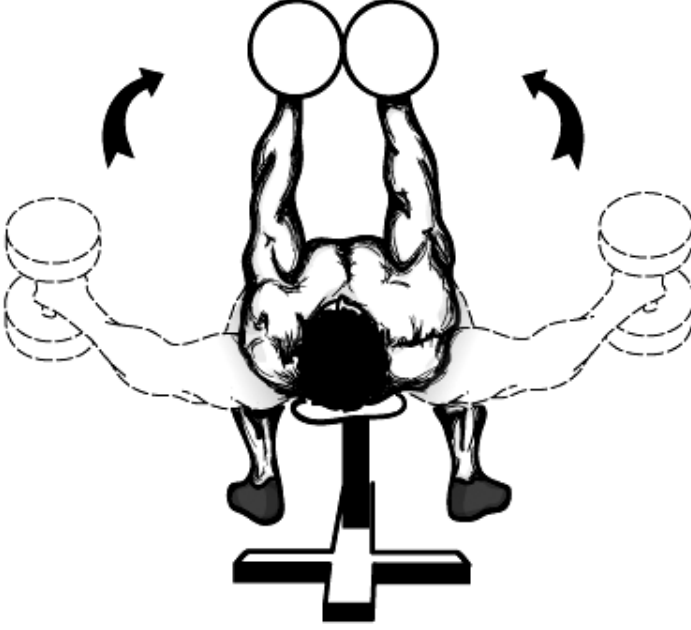
عند محاولة القيام بهذا التمرين لأول مرة، اطلب من مدرب الجمنازيوم ليريك كيفية القيام بأداء التمرين.

## ٧. الغطس على المتوازيين:



١. اقبض على المتوازيين وذراعيك مستقيمتين.
٢. مل للأمام بصدرك... اخفض جسمك لأسفل بثني ذراعيك، (بينما يستمر صدرك في الميل للأمام).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٨. الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المستوي:



١. اقبض على اثنين من الدمبل (واحدة في كل يد) واستلقي على البنش المستوي.  
٢. ارفع ذراعيك معا لأعلى... (مع انثناء خفيف في المرفقين طوال أداء التمرين).

٣. أبدأ ببطء في خفض الدمبل للجانبين.

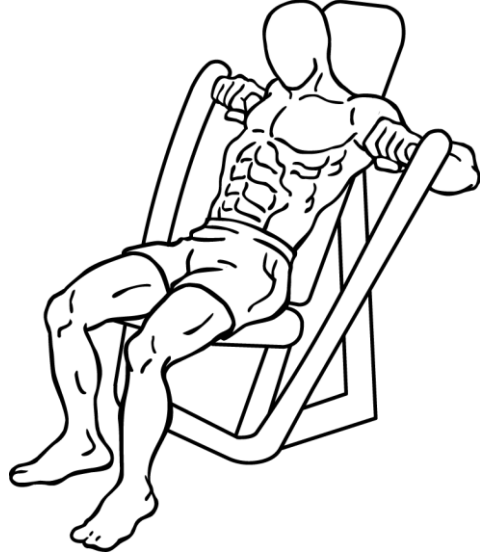
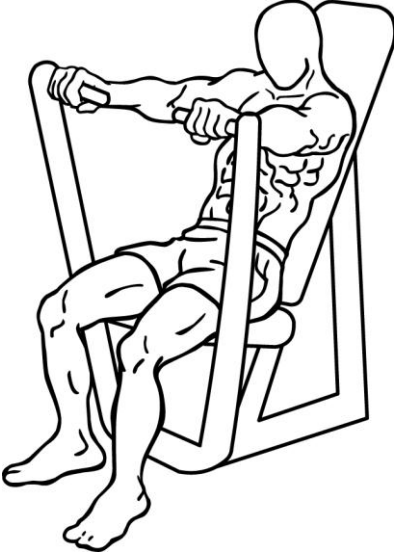
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.

٥. كرر الحركة.

**\* ملحوظة:**

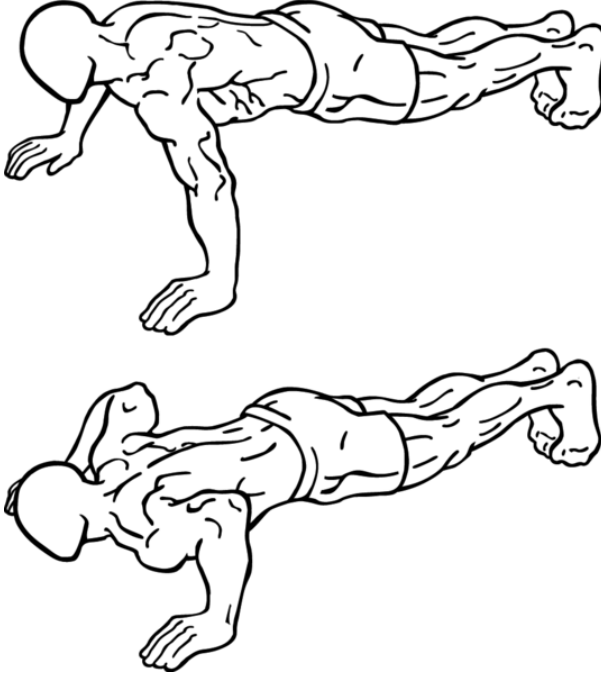
يمكن أن يتم هذا التمرين باستخدام الكابل المتقابل (الكابل السفلي).

## ٩. البنش المستوي (على الجهاز):



١. الجلوس على جهاز البنش المستوي في بعض المطابع مقاعد البدلاء الجهاز الذي ينبغي أن تقع).
٢. ابدأ بالضغط على الوزن للأمام.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ١٠. الضغط الأرضي:

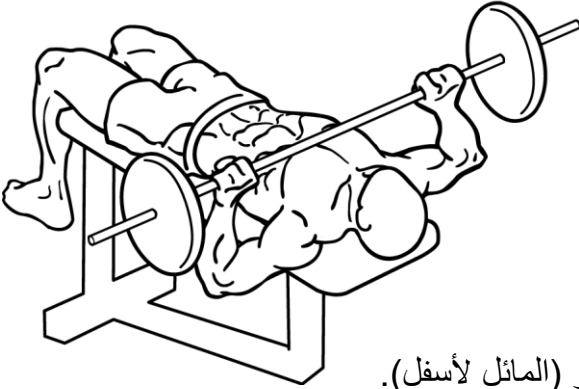
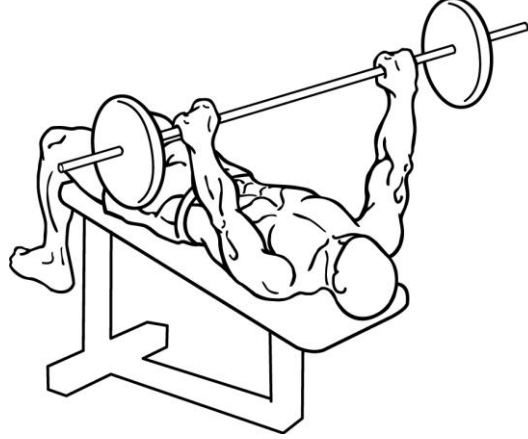


١. الاستلقاء على الأرض (كما هو مبين في الصورة) .....
  ٢. استند على كفيك وأصابع قدميك ... مع استقامة جسمك كله.
  ٣. انزل لأسفل (بثني ذراعيك) بحيث يقترب صدرك من الأرض (أو يكاد يلمس الأرض).
  ٤. ارفع الجسم لأعلى ببطء.
  ٥. كرر الحركة.
- \*ملحوظة:**
- ينبغي أن تحتفظ بظهرك وساقيك مستقيمتين أثناء ممارسة التمرين بالكامل.

## ثالثا: تمارين الصدر السفلي:

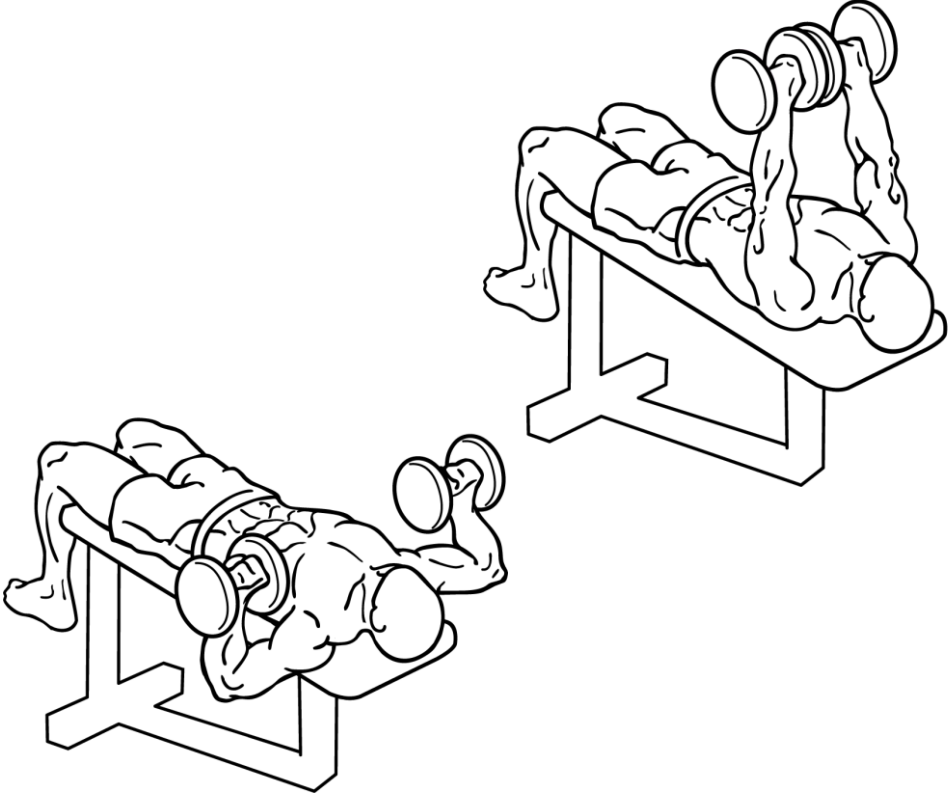
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الصدر السفلي.

١. الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



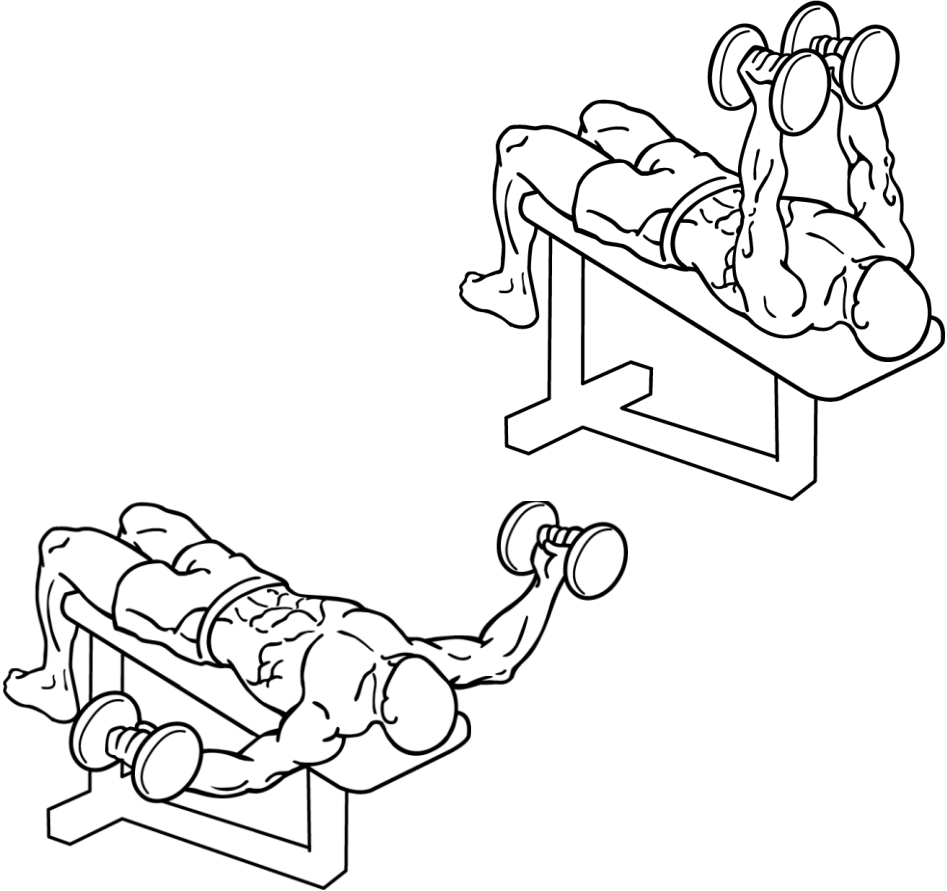
١. الاستلقاء على البنش المنحدر (المائل لأسفل).
٢. يجب أن تكون قبضة أوسع قليلا من عرض الكتفين.
٣. أرفع البار من على البنش.
٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو صدرك.
٥. بعد ذلك، أبدأ في ضغط البار حتى تتمدد ذراعيك.
٦. كرر الحركة.

## ٢- الضغط بالدمبل على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



نفس تمرين الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل) ولكن باستخدام  
الدمبل.

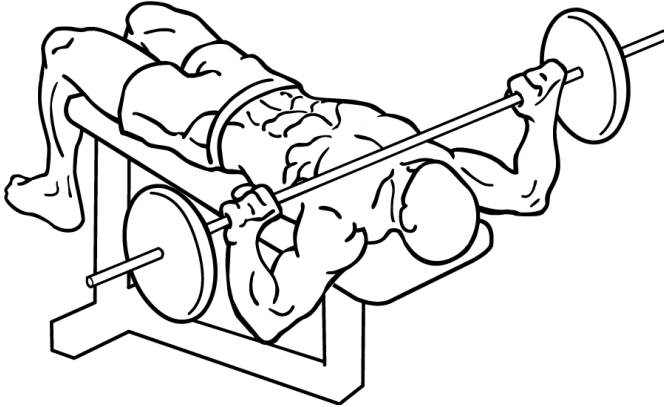
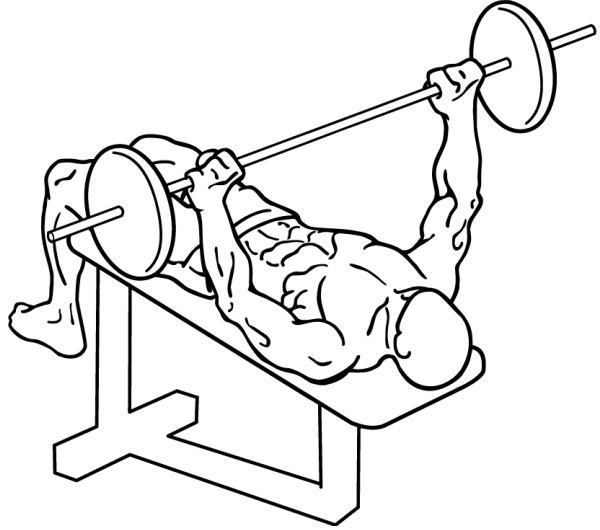
### ٣. الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



١. امسك اثنين من الدمبل (واحد في كل يد) واستلقي على البنش المنحدر.
  ٢. ارفع ذراعيك معا لأعلى... (مع انثناء خفيف في المرفقين طوال أداء التمرين).
  ٤. أبدأ ببطء في خفض الدمبل للجانبين.
  ٥. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
  ٦. كرر الحركة.
- \* ملحوظة:**

يمكن أن يتم هذا التمرين باستخدام الكابل المتقابل (الكابل السفلي).

٤. الضغط بالبار بقبضة واسعة على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



نفس تمرين الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل) ولكن الفرق الوحيد هو أن في هذا التمرين يتم استخدام قبضة واسعة.



# ٣- عضلات الكتفين والرقبة والترابيس

إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات الكتفين والرقبة والترابيس



## أولاً: تمارين (الكتف) الدالية الأمامية:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة (الكتف) الدالية الأمامية.

١. الضغط بالدمبل من الجلوس:

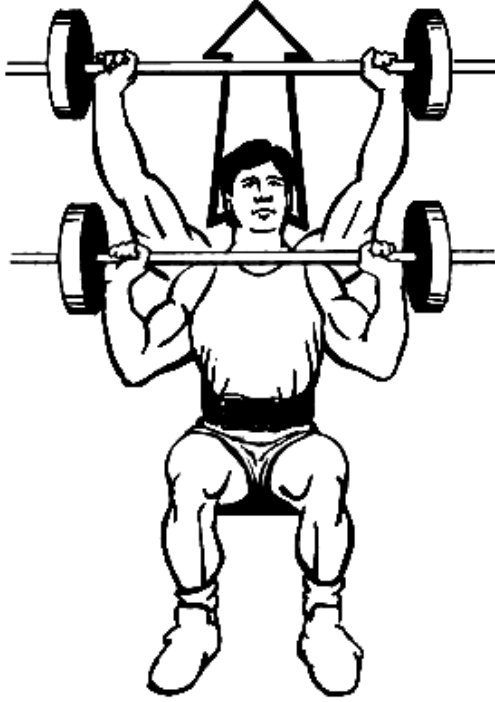


١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، واجلس على البنش المستوي، (يجب أن يكون راحتي اليدين للأمام).
٢. اضغط على الدمبل لأعلى حتى يتمدد ذراعيك.
٣. ببطء اخفض الدمبل لأسفل.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

**\* ملحوظة:**

- ١- يمكنك أداء نفس التمرين بدمبل واحد (فردى).
- ٢- يمكنك أداء نفس التمرين ولكن راحتي اليدين تجاه وجهك.
- ٣- يمكنك أداء نفس التمرين بمختلف اشكاله من الوقوف.

## ٢. الضغط بالبار أمام الرقبة:



١. أمسك البار باستخدام قبضة أوسع قليلا من عرض كتفك.
٢. اضغط البار لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٣. انزل ببطء وبتحكم لأسفل.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

**\* ملحوظة:**

يمكن أداء الضغط بالبار أمام الرقبة على جهاز سميث.

### ٣. الرفع الأمامي بذراع واحد بالكابل:



١. قف وظهرك للكابل... امسك مقبض الكابل السفلي بيد واحد.
٢. حافظ على ذراعك مستقيم تماما.
٣. ارفع ذراعك حتى يصبح موازي للأرض أو أعلى قليلا.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بأداء نفس التمرين مع الذراع الآخر.

## ٤. الرفع الأمامي بالدمبل (بالتبادل):



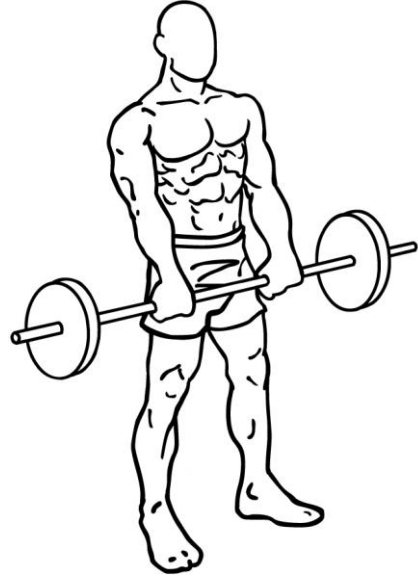
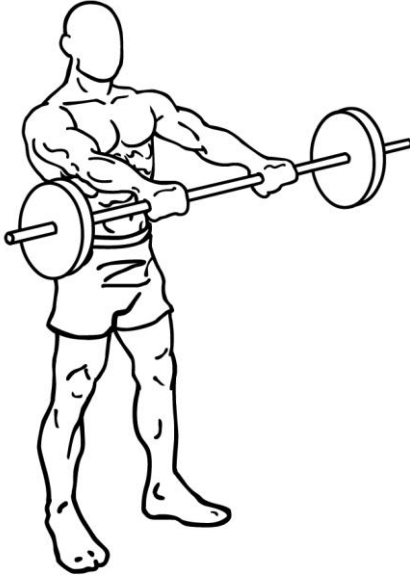
١. من وضع الوقوف (المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين).. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد.
٢. ارفع دمبل واحد للأمام حتى يصبح ذراعك موازي تقريبا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.. ثم قم بأداء نفس التكرار مع الذراع الآخر.
٤. كرر التمرين بالتبادل بين الذراعين (يمين.. شمال وهكذا).

## ٥. الرفع الأمامي بالطارة:



١. من وضع الوقوف (المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين).. امسك طارة بكلتا يديك.
٢. من وضع الطارة أمام الخصر.... ارفع الطارة للأمام حتى يصبح ذراعك موازي تقريبا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٦. الرفع الأمامي بالبار:

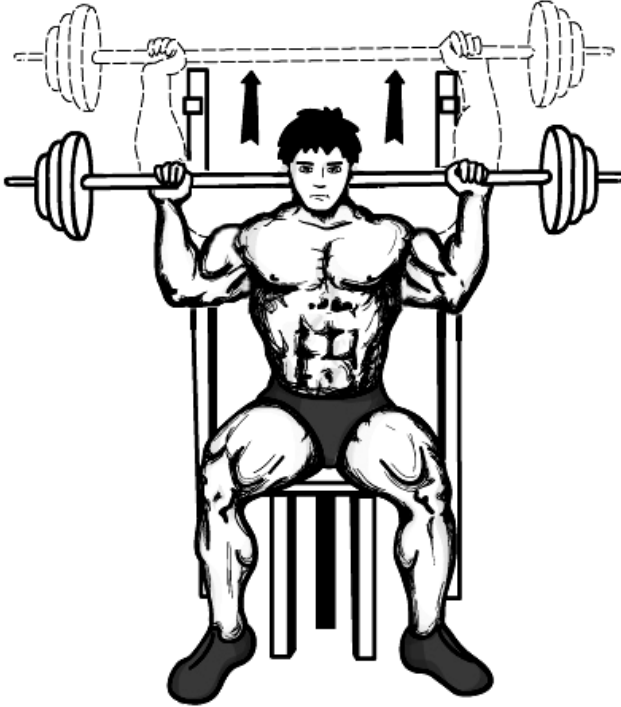


١. من وضع الوقوف (المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين).. امسك بار بكائتا يديك (المسافة قدر عرض القدمين).
٢. من وضع البار أمام الخصر.... ارفع البار للأمام حتى يصبح ذراعك موازي تقريبا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ثانيا: تمارين (الكتف) الدالية الجانبية (الرأس الأوسط):

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة (الكتف) الدالية الجانبية (الرأس الأوسط).

### ١. الضغط بالبار خلف الرقبة:

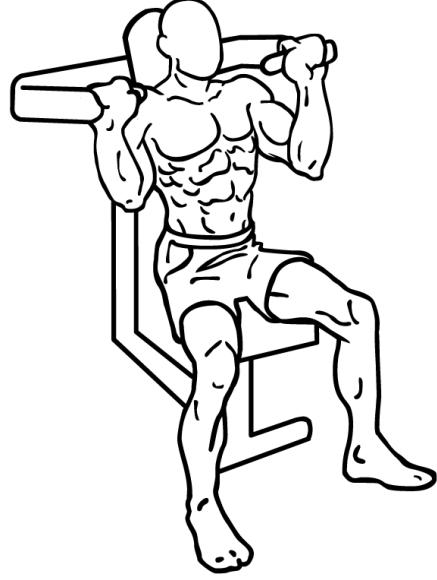
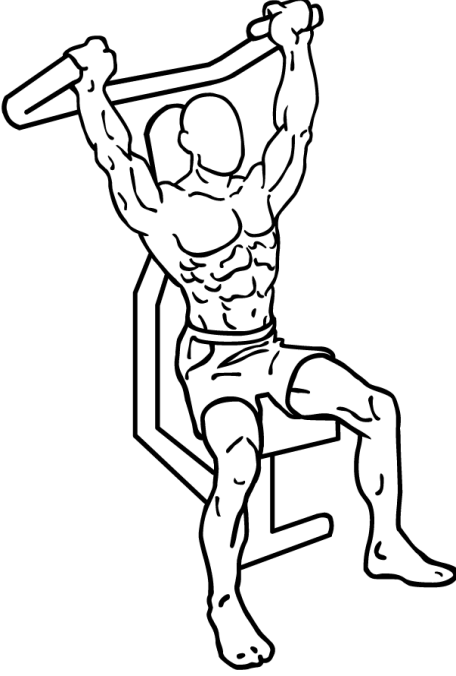


١. أمسك البار باستخدام قبضة أوسع قليلا من عرض كتفيك.
٢. اضغط البار لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٣. انزل ببطء وبتحكم لأسفل خلف الرأس (أعلى من الأذنين قليلا جدا).
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

### \* ملحوظة:

- احذر النزول أسفل من الأذنين ..... حتى لا تصاب بأذى.
- أدي التمرين بتركيز أعلى وبتحكم.

## ٢. ضغط الكتفين بالجهاز:



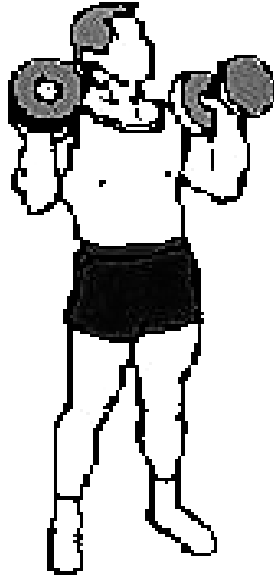
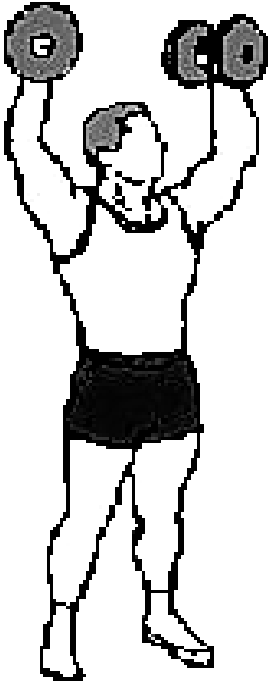
١. الجلوس على جهاز ضغط الكتفين. و امسك المقبضين.
٢. ببساطة اضغط الوزن حتى يصل أعلى رأسك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

### ٣. الضغط بالدمبل من الجلوس:



راجع التمرين رقم واحد في تمارين الكتف الأمامي.

٤. الضغط بالدمبل من الوقف:



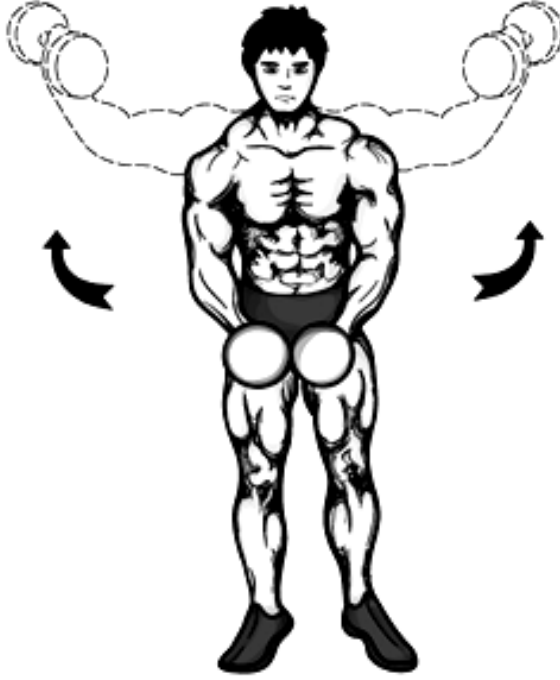
نفس تمرين الضغط بالدمبل من الجلوس، ولكن بدلا من الجلوس يمكنك الوقوف أثناء هذا التمرين. والأداء بنفس الطريقة.

## ٥. الرفع الجانبي بالدمبل من الجلوس:



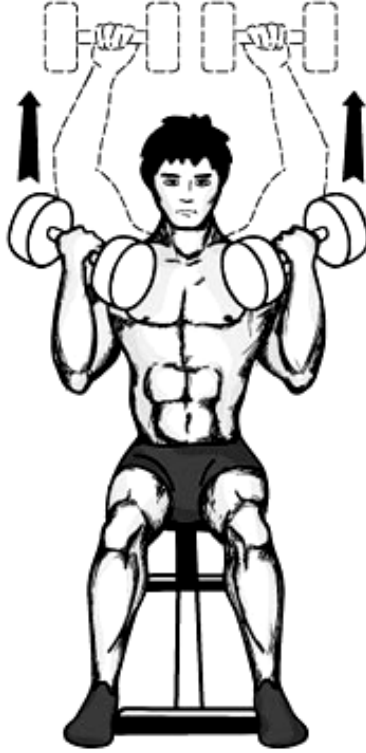
١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، والجلوس على البنش أو كرسي مع السماح للدمبل بالاستمرار على جانبي الجسم. يجب أن يكون كفيك مواجهان لجسمك.
٢. ارفع الدمبل من خلال جلب ظهر يديك نحو السقف مع الحفاظ على ذراعيك مثنيتين قد الإمكان .... حتى يصبح ذراعيك موازيان لأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٦. الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف:



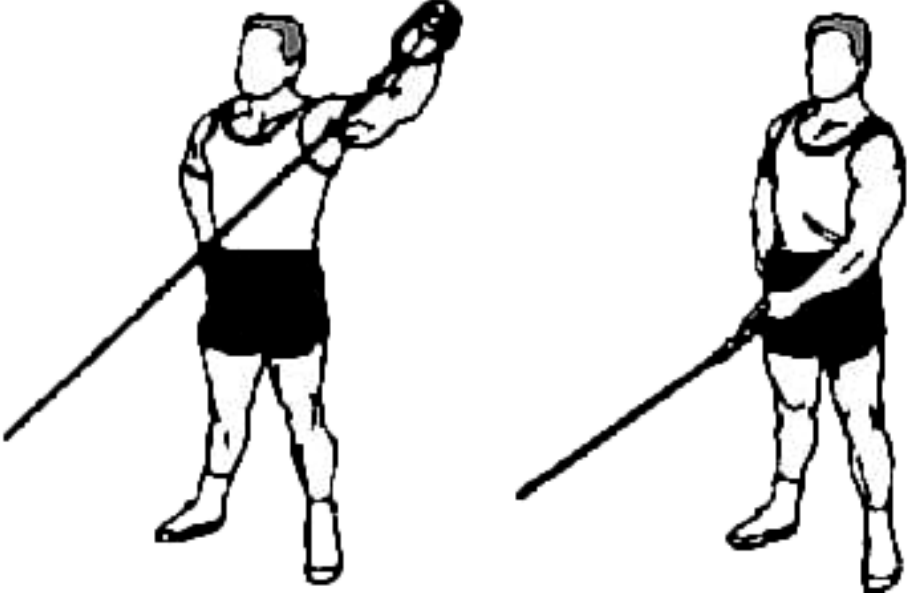
نفس تمرين الرفع الجانبي بالدمبل من الجلوس، ولكن بدلا من الجلوس يمكنك الوقوف أثناء هذا التمرين. وأيضا الدمبلين في وضع البداية وأثناء التمرين يجب أن يواجهان بعضهما.

## ٧. الضغط بأسلوب أرنولد:



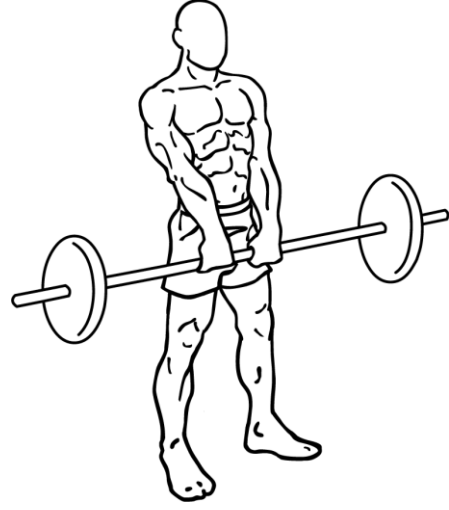
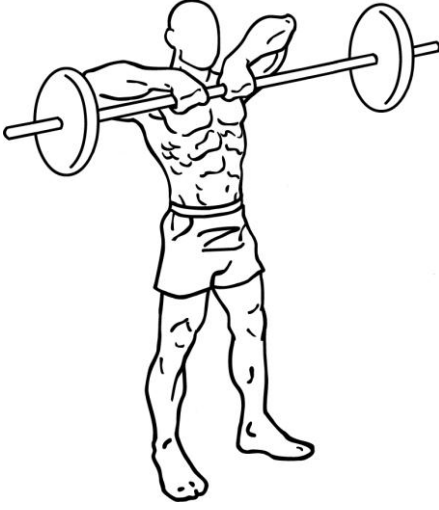
١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد... بالقرب من الجزء الأمامي من كتفك، (راحتي اليدين تواجهان كتفك).
٢. عند الضغط لأعلى لف رسغك نحو بعضهما في الطريق لأعلى، ثم لف الدمبل مرة أخرى عند الوصول أعلى رأسك (راحتي اليدين للأمام عند الوصول لأعلى).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية... عكس طريقة الضغط.
٤. كرر الحركة.

## ٨. الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل:



١. قف بجانب جهاز الكابل... استخدم مقبض سفلي واحد من جهاز بكرة كابل.
٢. ببطء وبتحكم ارفع الوزن بحيث يعبر جسمك كما لو كنت تحاول أن تلمس السقف بالجزء الخلفي من يدك .... حتى يصبح ذراعك موازيا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بأداء نفس التمرين مع الذراع الآخر.

## ٩. التجديف العمودي بالبار:



١. امسك البار باستخدام القبضة الضيقة.
٢. المسافة بين قدميك قدر عرض كتفيك. مع إعطاء فرصة لذراعيك بالمرور بشكل مستمر أمام جسمك.
٣. ارفع البار حتى تصل إلى أسفل ذقنك بقليل .. بواسطة رفع مرفقيك لأعلى (وللخارج). ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.



## ثالثا: تمارين (الكتف) الدالية الخلفية:

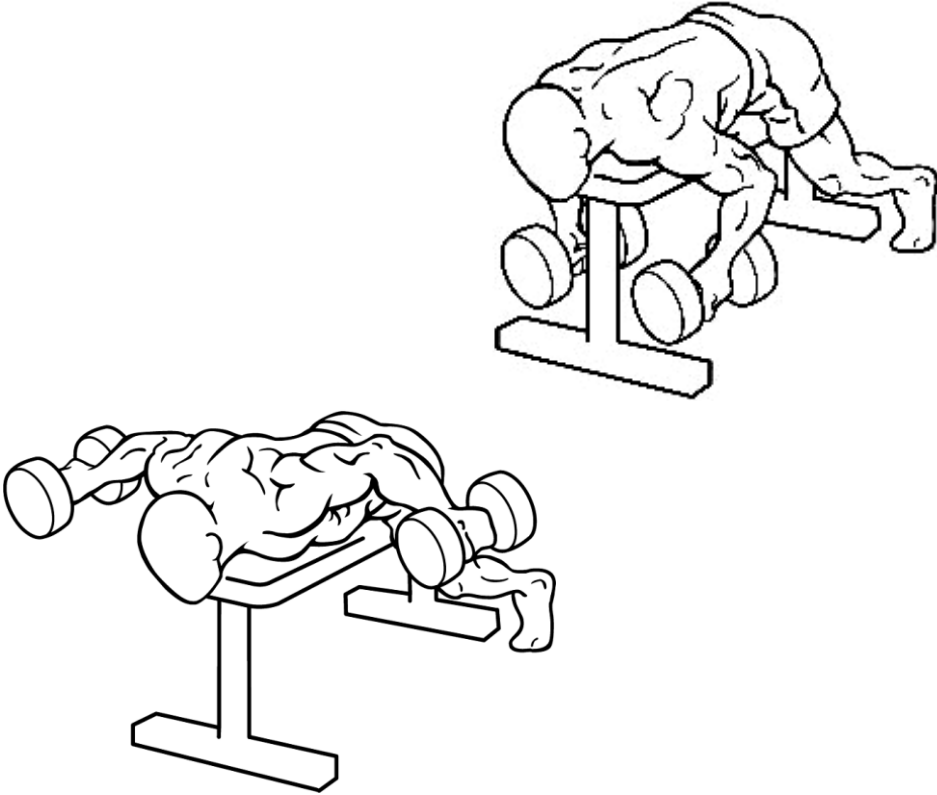
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة (الكتف) الدالية الخلفية.

١. الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل (الجلوس على نهاية البنش):



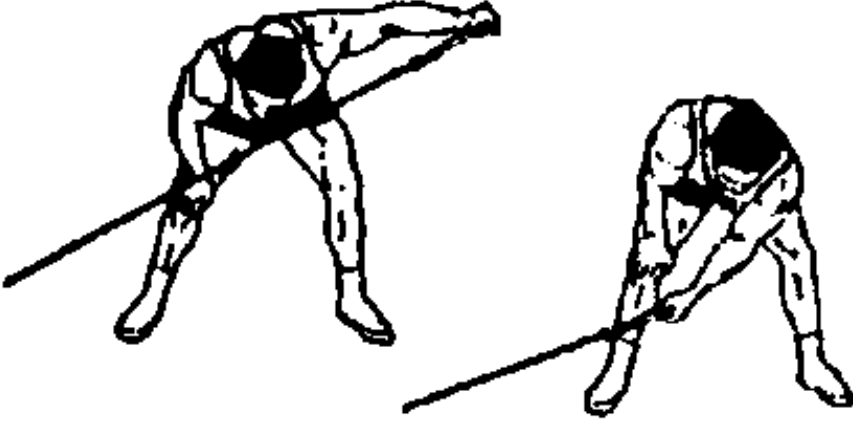
١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، والجلوس على نهاية البنش ميل إلى الأمام حتى يلمس صدرك ركبتيك....والدمبلين في مواجهة بعضهما.
٢. ارفع الدمبل لأعلى حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٢. الرفعات الجانبية من (الرقود على البنش بالكامل) بالدمبل:



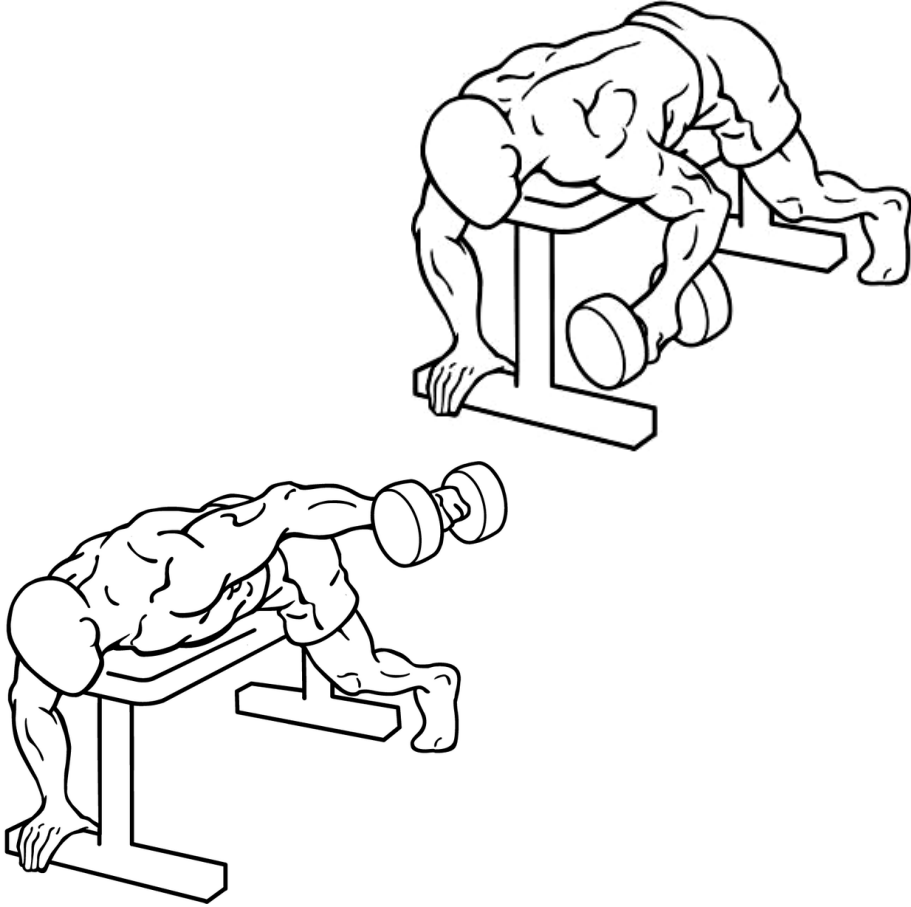
هذا التمرين هو نفس تمرين الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل (الجلوس على نهاية البنش)، ولكن بدلا من الجلوس فقط يتم الرقود على البنش بكامل الجسم. الأداء بنفس الطريقة.

### ٣. الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل من الانحناء:



١. أنتنني من الخصر... وامسك مقبض سفلي واحد من جهاز بكرة كابل.
٢. ارفع البكرة من خلال جلب الوزن عبر جسمك حتى يصبح ذراعك موازيا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بأداء نفس التمرين مع الذراع الآخر.

٤. الرفع الجانبي من (الرقود على البنش بالكامل) بالدمبل الفردي:

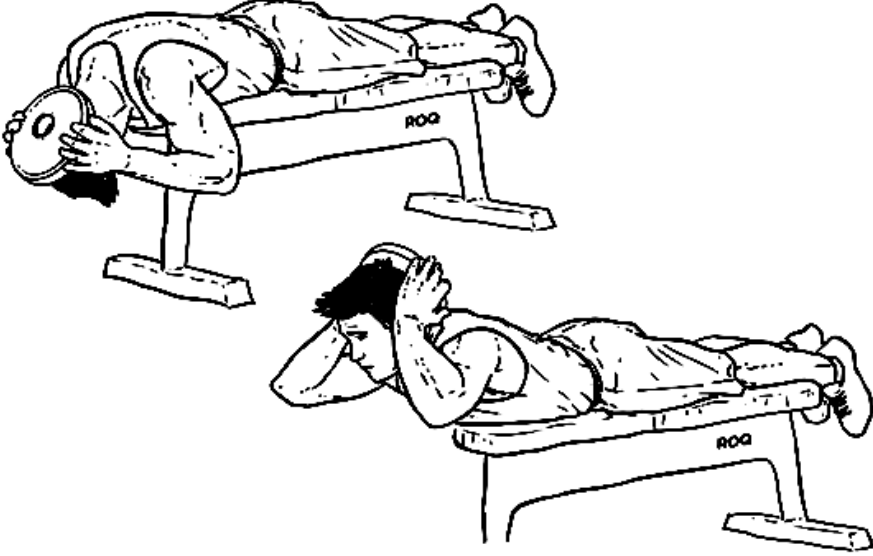


هذا التمرين هو نفس تمرين الرفعات الجانبية من (الرقود على البنش بالكامل) بالدمبل، ولكن (هذا التمرين فردي)... اسند يدك اليمنى على الأرض وامسك بيدك الأخرى دمبل لأداء التمرين..... الأداء بنفس الطريقة.

## رابعاً: تمارين الرقبة:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة تمارين رقبتك.

### ١. مقاومة الرقبة من الرقود على البنش (الوجه لأسفل):



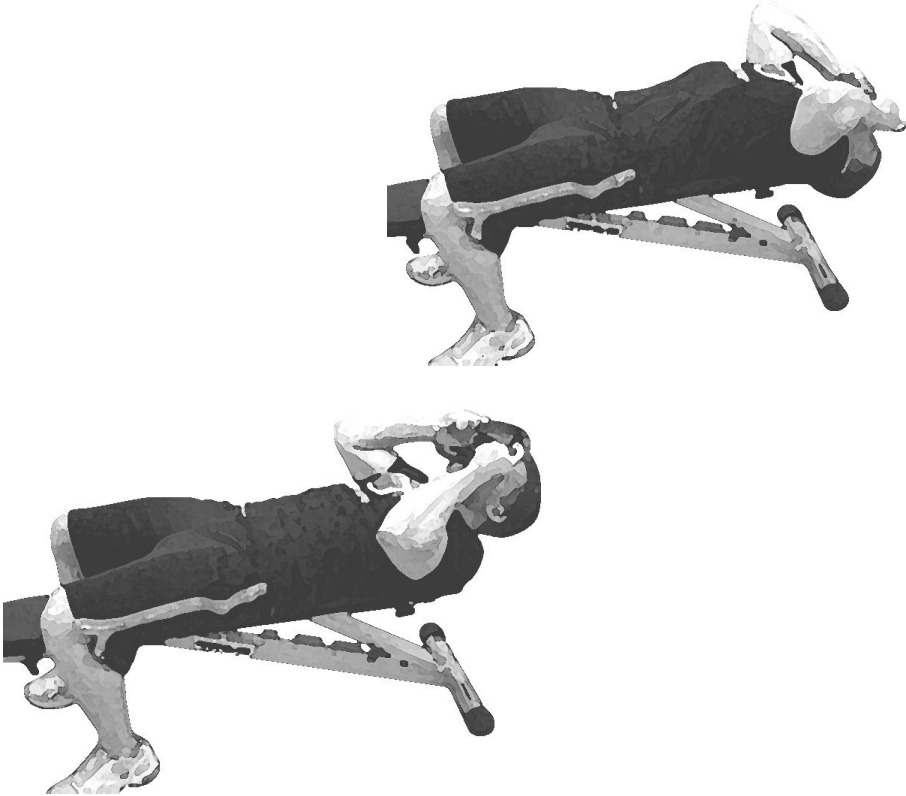
١. امسك وزن (طارة) خفيف حوالي (١ كيلو أو أقل) واستلقي على بطنك وصدرك على البنش المستوي. وينبغي أن يكون الجزء العلوي من الصدر والرقبة والرأس خارج نطاق حافة البنش.

٢. اضبط الوزن (الطارة) على الجزء الخلفي من رأسك والاحتفاظ بها في هذا المكان بكلتا يديك.

٢. حرك رأسك لأسفل.... ثم حركها لأعلى (يمكنك فقط استخدام عضلات رقبتك).

٣. كرر الحركة.

## ٢. مقاومة الرقبة من الرقود على البنش (الوجه لأعلى):



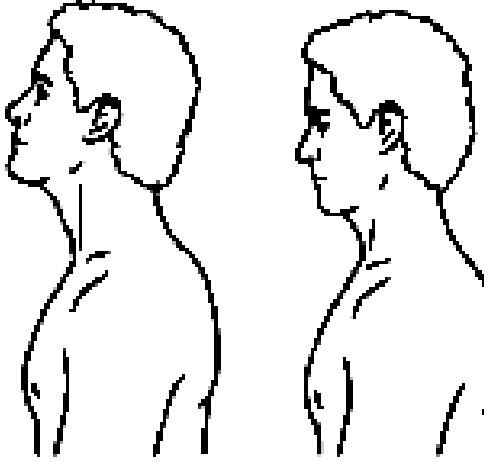
١. امسك وزن (طارة) خفيف حوالي ( ١ كيلو أو أقل) واستلقي على ظهرك على البنش المستوي. وينبغي أن يكون الرقبة والرأس خارج نطاق حافة البنش.
٢. ضع الوزن (الطارة) على الجبهة مع الاحتفاظ بها في هذا المكان بكلتا يديك.
٣. حرك رأسك لأسفل.... ثم حركها لأعلى (يمكنك فقط استخدام عضلات رقبتك).
٤. كرر الحركة.

### ٣. ميل الرأس للكتف:



١. الوقوف.. المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين.
٢. حرك رأسك من جانب إلى آخر وذلك في محاولة لتلمس أذنك اليسرى بكتفك الأيسر... وأذنك اليمنى بكتفك الأيمن.
٣. كرر الحركة.

٤. الرأس إلى الأمام وإلى الخلف:

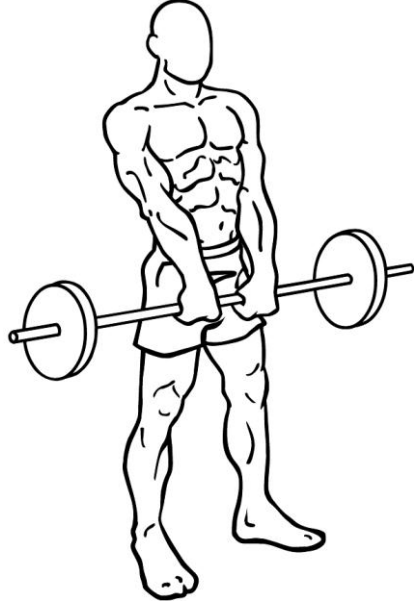
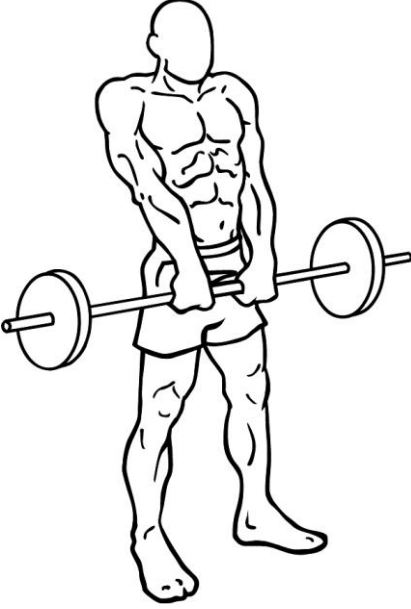


١. من وضع الوقوف ... المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين.
٢. مل برأسك إلى الأمام وإلى الخلف قدر الإمكان... (أرجح رأسك للأمام وللخلف إلى أقصى حد ممكن).

## خامسا: تمارين الترايبس:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة تمارين الترايبس.

### ١. هز الكتفين بالبار:



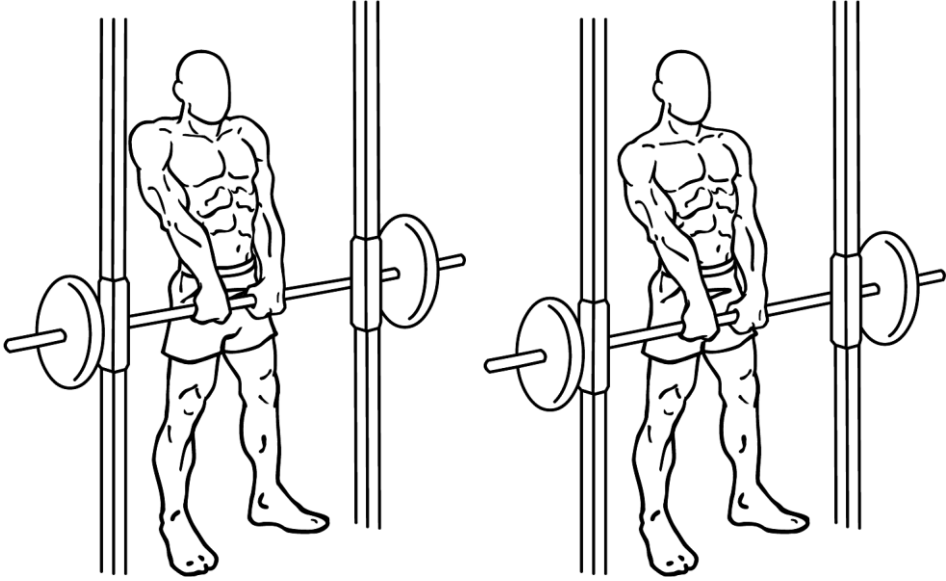
١. امسك البار باستخدام قبضة قدر عرض الكتفين. أسمح للبار بالتدلي لأسفل أمام الجسم بحيث يتم تمديد ذراعيك تماما.

٢. ارفع (هز) كتفيك مع الحفاظ على ذراعيك مستقيمين تماما. احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٢ ثانية.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.

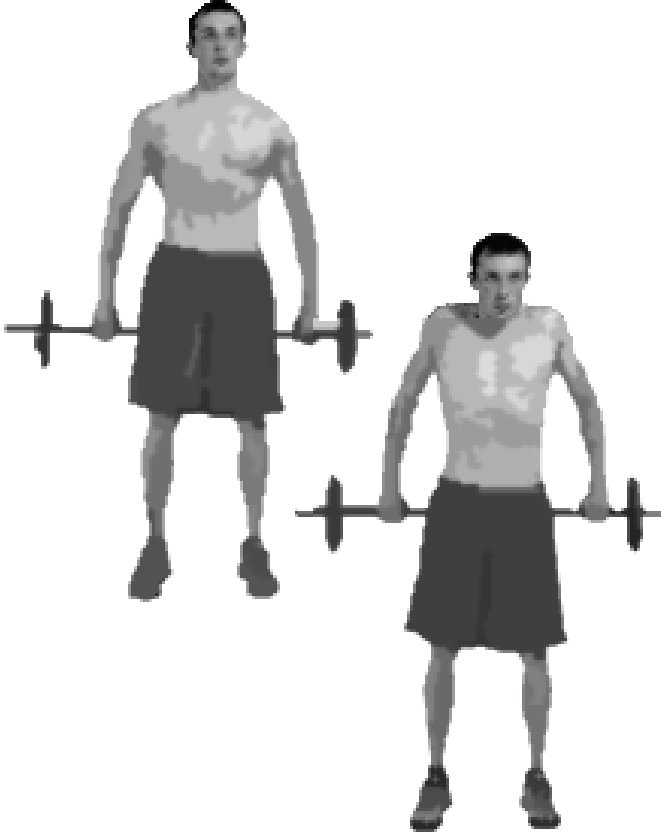
٤. كرر الحركة.

## ٢. هز الكتفين ببار سميث:



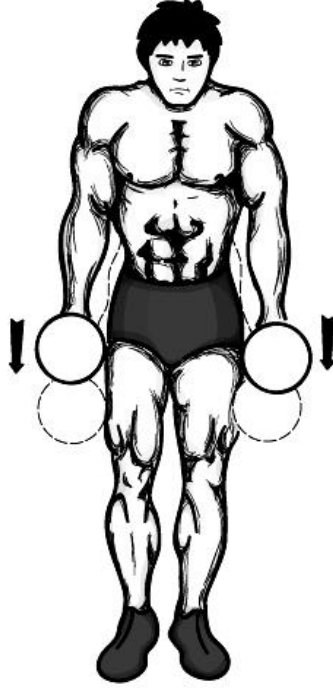
هذا التمرين هو نفس التمرين بالبار، ولكن بدلا من استخدام البار، يتم تنفيذ التمرين ببار جهاز سميث.

### ٣. هز الكتفين بالبار (خلف الظهر):



هذا التمرين هو نفس التمرين بالبار، ولكن بدلا من استخدام البار أمام الجسم، يتم تنفيذ التمرين بالبار ولكن وراء الظهر.

## ٤. هز الكتفين بالدمبل:



هذا التمرين هو أيضا نفس تمرين هز الكتفين بالبار، ولكن بدلا من البار أمام جسمك، سيتم الأداء بالدمبل وهما بجانب فخذيك.



## ٤- عضلات الذراعين

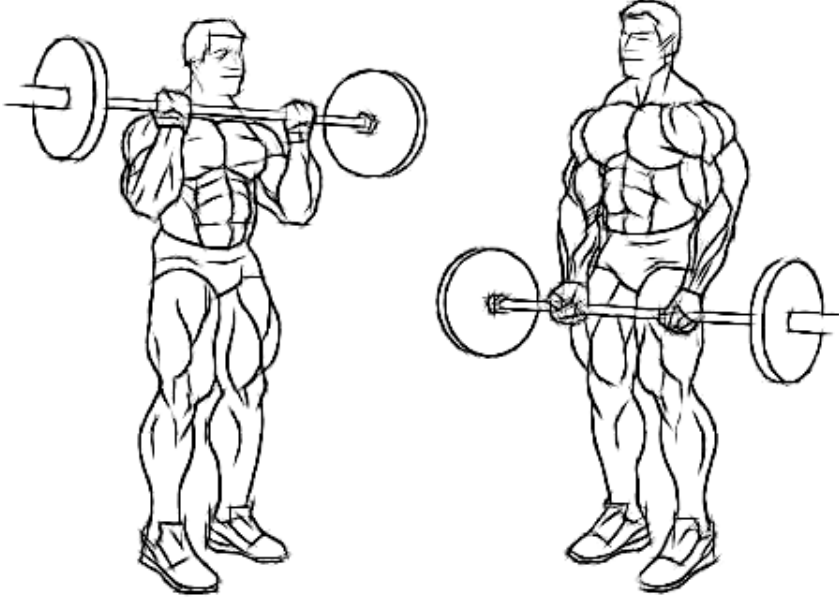
إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات الذراعين



## أولاً: تمارين الباييسبس:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الباييسبس.

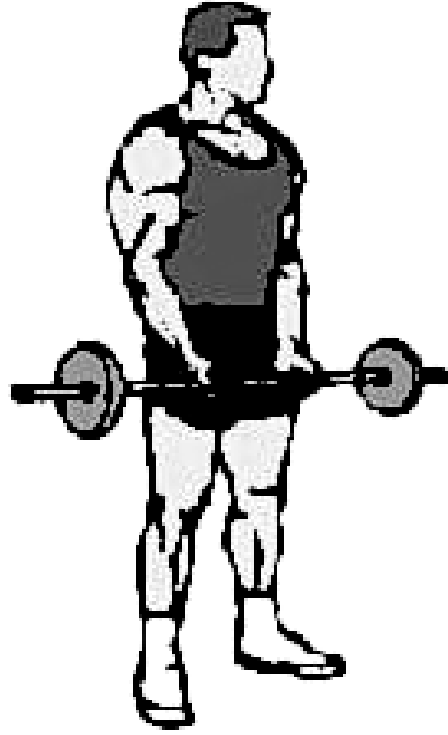
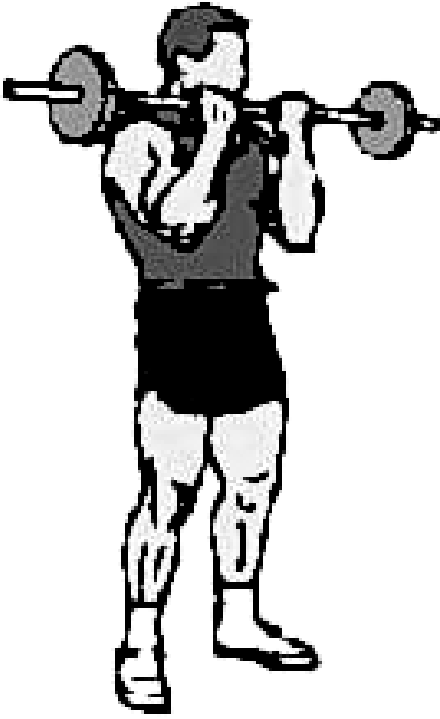
### ١. المرجحة بالبار:



هذا التمرين هو أحد التمارين الأكثر شعبية للعضلات ذات الرأسين (البايسبس)، لتقوم بعمله عليك بـ:

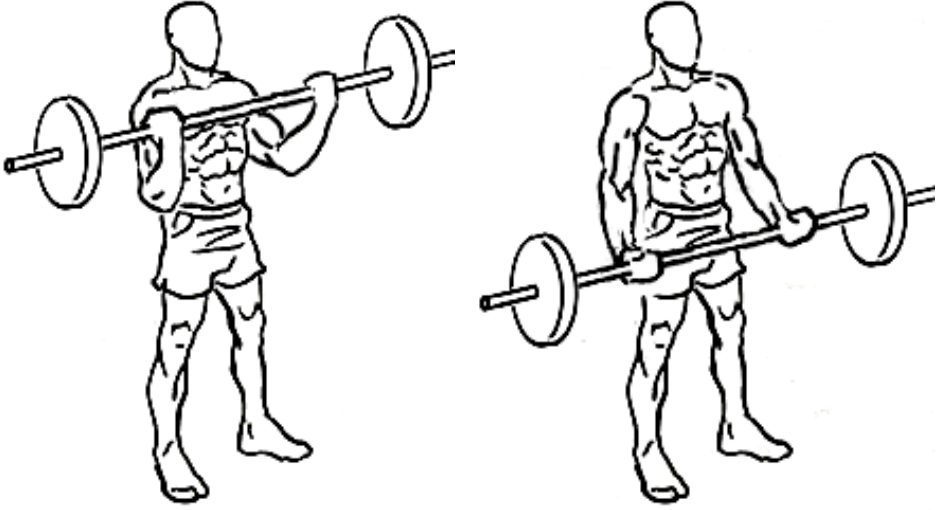
١. قف منتصباً، وأمسك البار (أوسع قليلاً من عرض كتفيك).
٢. احمِل البار (اتجاه راحتي اليدين لأعلى). ذراعيك يجب أن يكونا قريبان من جسمك، وظهرك يجب أن يكون مستقيماً.
٣. مرجح البار لأعلى في سيطرة تامة على طريقة الأداء، وببطء. (استمر بالمرجحة حتى تحت ذقنك).
٤. توقف لـ ثانية وأبدأ بتنزيل البار ببطء حتى تصل إلى وضع البداية.

## ٢. المرجحة بالبار (قبضة ضيقة):



هو نفس تمرين المرجحة بالبار السابق، ولكن في هذا التمرين أنت يجب أن تستعمل قبضة ضيقة (المسافة بين قبضة اليدين حوالي ١٥ إلى ٢٠ سم).

### ٣. المرجحة بالبار (قبضة واسعة):



هو نفس تمرين المرجحة بالبار السابق ذكره في التمرين رقم ١، ولكن في هذا التمرين أنت يجب أن تستعمل قبضة واسعة (بالسعة الممكنة).

٤. المرجحة بالبار EZ (قبضة ضيقة):



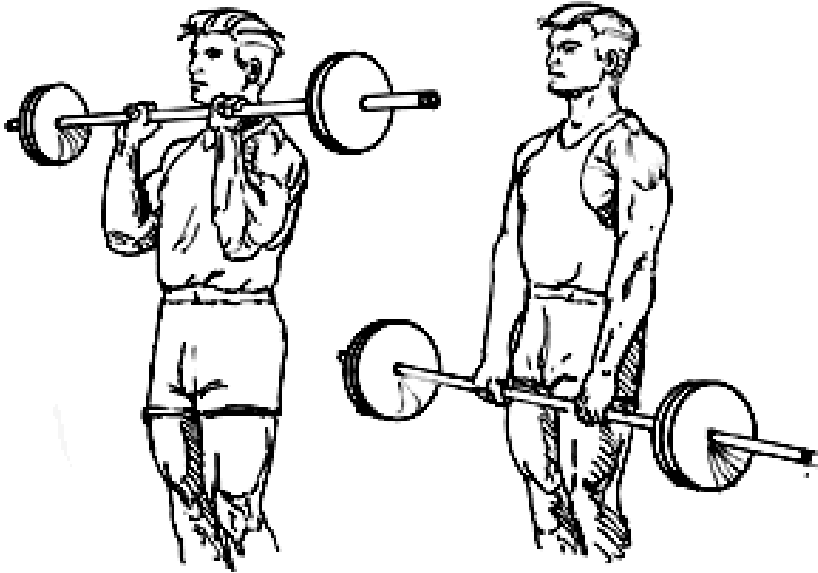
هو نفس تمرين المرجحة بالبار السابق، الاختلاف الوحيد هنا بأنك يجب أن تستعمل البار EZ (قبضة ضيقة) بدلا من البار العادي.

هـ. المرجحة بالبار EZ (قبضة واسعة):



هو نفس تمرين المرجحة بالبار السابق، الاختلاف الوحيد هنا بأنك يجب أن تستعمل البار EZ (قبضة واسعة) بدلا من البار العادي.

٦. المرجحة بالبار (قبضة عكسية):



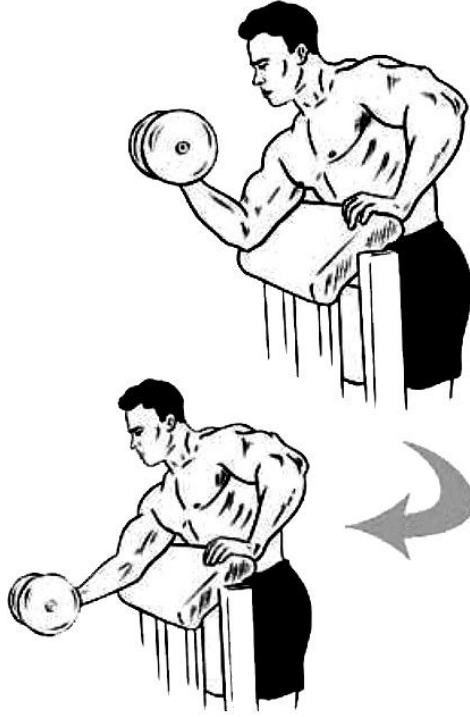
هو نفس تمرين المرجحة بالبار (القبضة الضيقة) رقم ٢، ولكن في هذا التمرين أنت يجب أن تستعمل (قبضة عكسية).

٧. (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية):



١. اجلس على (بنش مرجحة الواعظ).
  ٢. امسك بار العادي أو البار EZ، المسافة بين قبضتيك يجب أن تكون قدر عرض كتفيك (القبضة عادية).
  ٣. ارفع البار بتحكم في اتجاه ذقنك. توقف لثانية.
  ٤. نزل البار بتحكم وببطء.
- \* ملحوظة:**
- يمكنك أن تؤدي هذا التمرين من الجلوس.

## ٨. مرجحة الواعظ (بالدمبل):

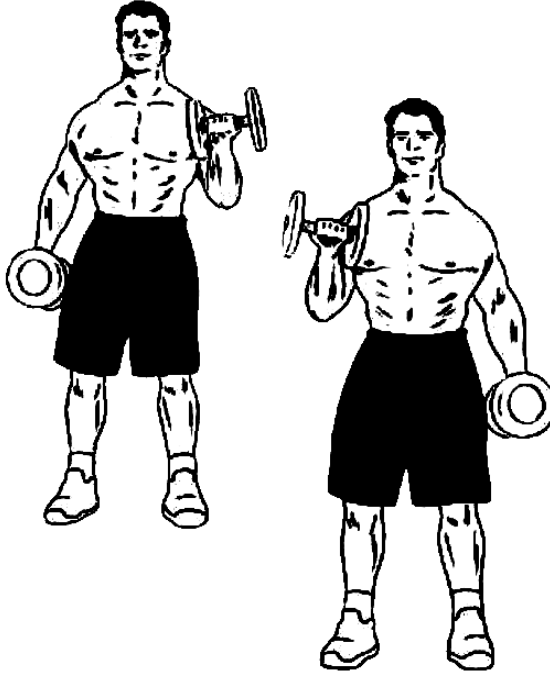


هو نفس تمرين (مرجحة الواعظ) السابق لكن هذا التمرين أنت يجب أن تستعمل الدمبل. قم بأداء التمرين بذراعك الأيمن وبعد ذلك الأيسر لكن (إذا كان الأيسر أضعف من الأيمن فلا بد أن تبدأ به وعدد التكرارات التي ستؤديها في الأيسر يجب أن تؤديها في الأيمن).

**\* ملحوظة:**

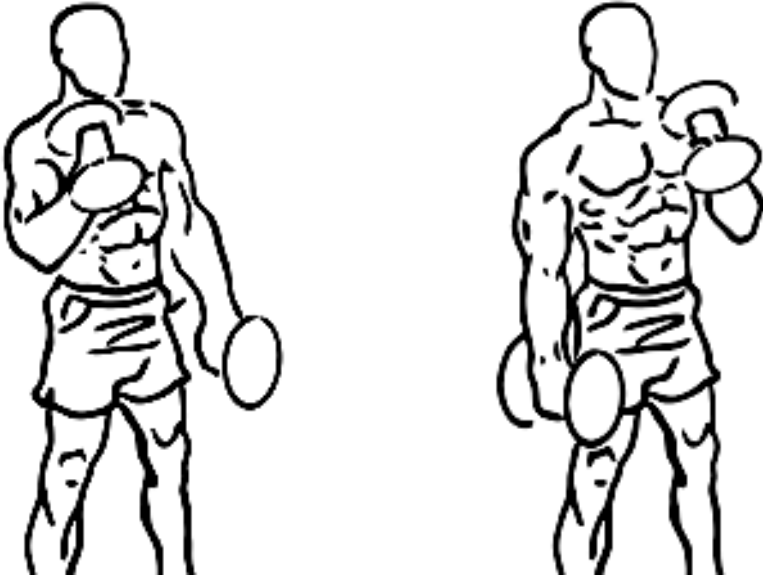
يمكنك أن تؤدي هذا التمرين من الجلوس.

## ٩. مرجحة بالدمبل (بالتبادل):



١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد).
٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) (مع لف الدمبل للأمام) اتجاه كتفك الأيمن.....
٤. توقف لثانية في هذا الوضع ثم عُد ببطء إلى وضع البداية.
٥. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.

١٠. مرجحة المطرقة بالدمبل (بالتبادل):



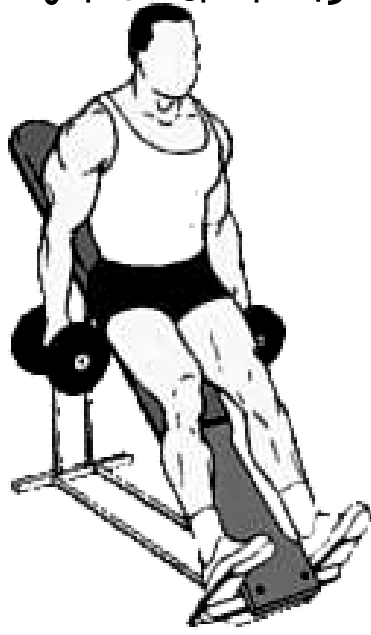
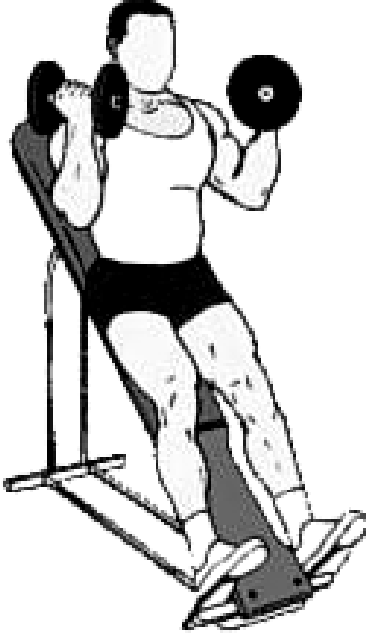
هو نفس التمرين السابق (بالتبادل) ولكن على شكل المطرقة.

## ١١. مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى:



١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد)، واجلس على البنش المائل لأعلى.
٢. أترك ذراعيك لأسفل..... واتجاه راحتي يديك تكون مواجهة للأمام.
٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) اتجاه كتفك الأيمن. توقف لثانية في هذا الوضع ثم عد ببطء إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.

١٢. مرجحة بالدمبل على البنش المائل لأعلى:



هو نفس التمرين السابق على البنش المائل لأعلى، ولكن بدلاً من التبادل تكون الحركة بكلا الدمبلين معاً.  
(في هذا التمرين يجب عليك أن تقوم بمرجحة ذراعيك لأعلى في نفس الوقت مع لف الدمبل للأمام اتجاه كتفك الأيمن).

### ١٣. مرجحة من الارتكاز بالدمبل:



١. أمسك دمبل واحد واجلس على نهاية البنش وباعد بين قدميك.
٢. مرفقك (كوعك) يجب أن يلمس ركبتيك وذراعك يجب أن يستقيم بالكامل.
٣. مرجح ساعدك لأعلى في اتجاه كتفك. توقف لمدة ثانية.... ثم ببطء اخفض ساعدك لأسفل.
٤. استمر بالتكرار.
٥. قم بعمل نفس الحركة من التمرين لذراعك الآخر.

١٤. مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المستوي (أو على مقعد):



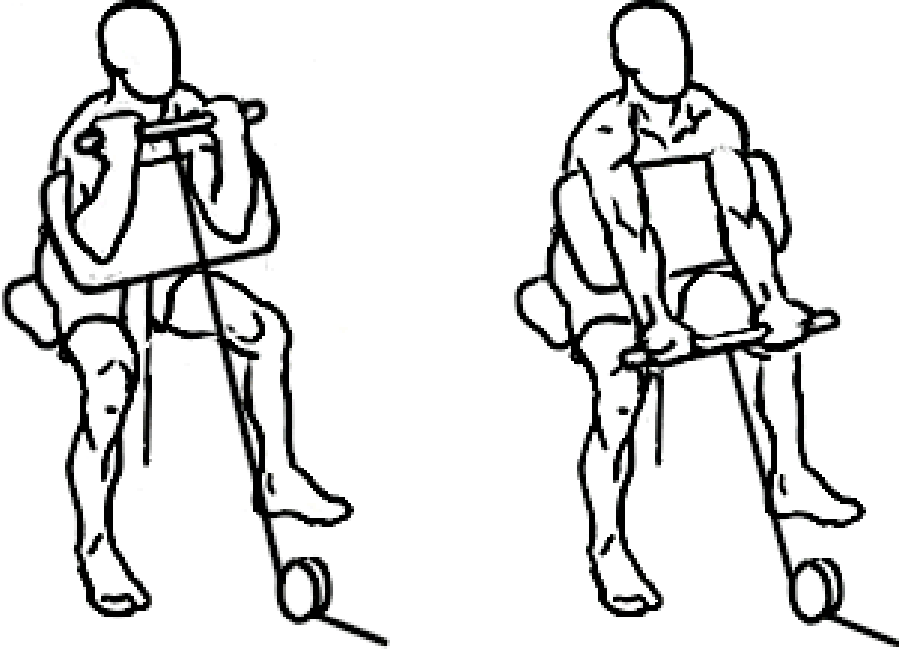
١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد)، واجلس على البنش المستوي (أو على مقعد).
٢. أترك ذراعيك معلقان..... واتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) (مع لف الدمبل للأمام) اتجاه كتفك الأيمن..... توقف لثانية في هذا الوضع ثم عُد ببطء إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.

## ١٥. مرجحة بالدمبل (الذراعين معا) من الوقوف:



هو نفس تمرين المرجحة بالدمبل، لكن بدلاً من التبادل يكون التمرين الذراعين معاً.  
عند أداء هذا التمرين يكون راحتي اليدين للأمام وأيضاً يظل هكذا طوال أداء التمرين.

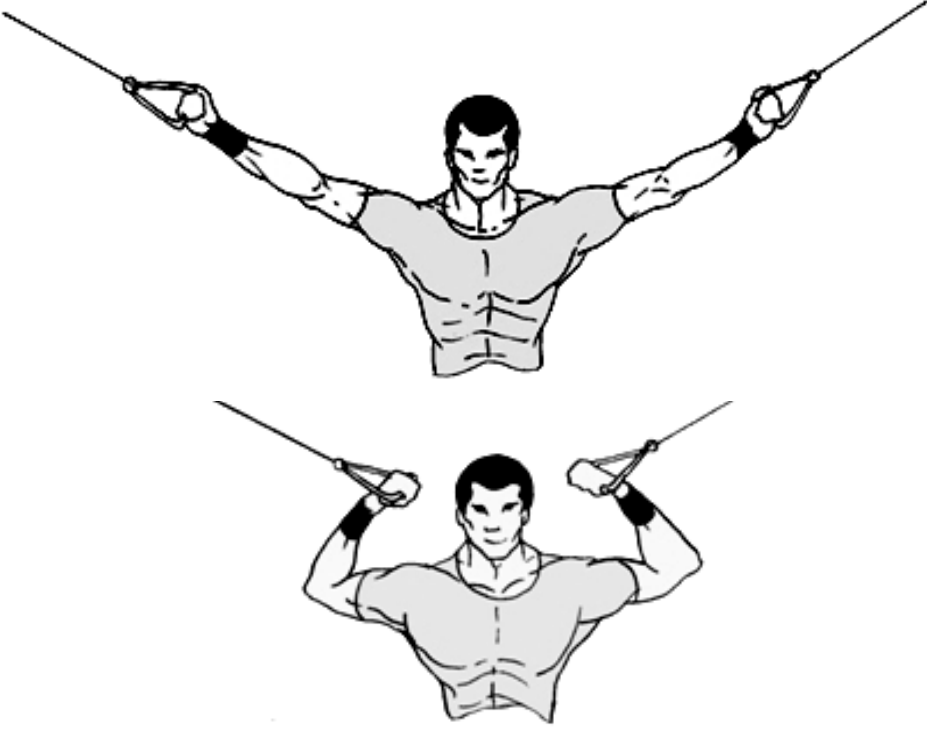
## ١٦. مرجحة الواعظ بالكابل (الذراعين معا):



في هذا التمرين، أنت ستحتاج أن تجلس على بنش الواعظ (أمام جهاز البكرة السفلي) ثم:

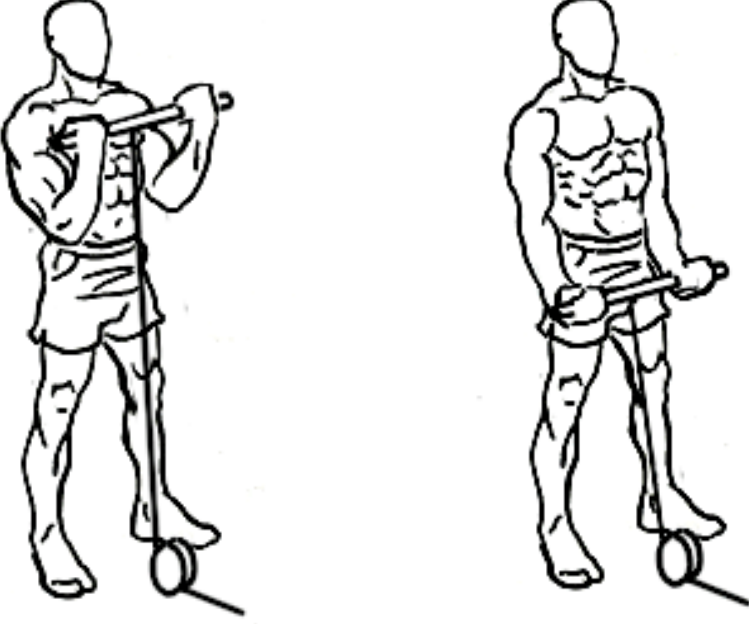
١. اسحب البار المثبت بالبكرة نحو كتفيك، ثم قف من ١ إلى ٢ ثانية.
٢. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٣. كرر الحركة.

## ١٧ . مرجحة بالكابل (الذراعين معا):



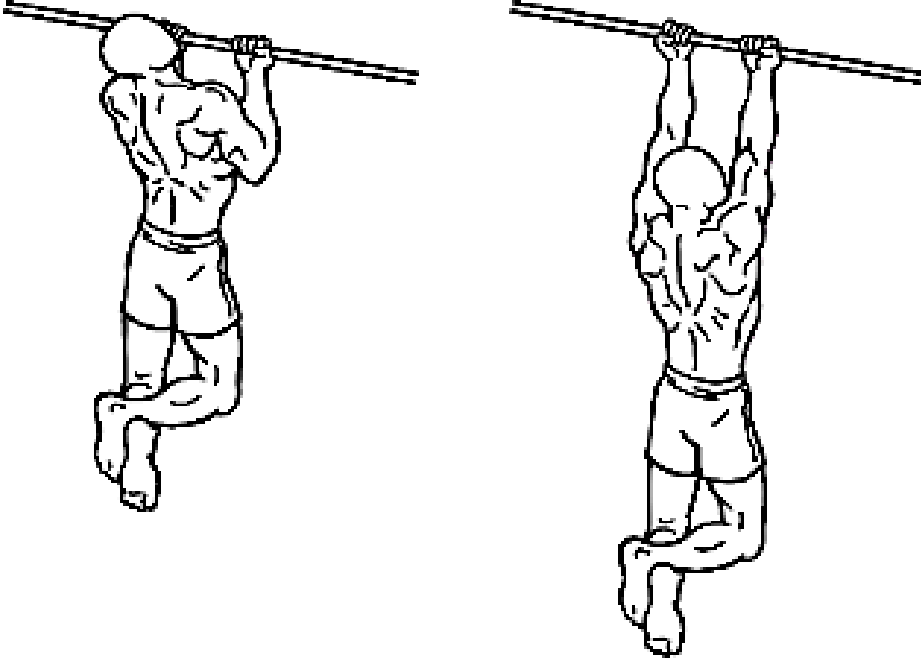
- ١ . قف بين جهازي بكرة.. وامسك المقبضين العلويين. ذراعيك يجب أن يكونا مستقيمتين إلى جانبيك وأعلى من كتفيك.
- ٢ . ببطء وبتحكم مرجح ذراعيك في اتجاه كتفيك. أثناء التمرين، تأكد بأن عضلات البايسبس تقوم بالحركة أثناء التمرين.
- ٣ . توقف لمدة ثانية ثم ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
- ٤ . كرر الحركة.

## ١٨. المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا):



١. اربط بار المرجحة في البكرة السفلية ثم امسكها.
٢. مرجح لأعلى في تحكم مع المحافظة على الأسلوب البسيط والبطيء. استمر حتى تصل بالبار تحت ذقنك.
٣. توقف لثانية ثم أبدأ بتنزيل البار ببطء حتى ترجع لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ١٩. السحب لأعلى على العقلة (فوق مستوى الذقن):



١. تعلق على البار المعلق في صالة التدريب (العقلة).
٢. القبضة العكسية (التي تواجهك)، والعرض ما بين القبضتين قدر عرض كتفك أو أقل.
٣. اسحب نفسك (جسمك) في محاولة للمس صدرك العلوي بالعقلة.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

## ٢٠. (21) تكرار للبايسبس:

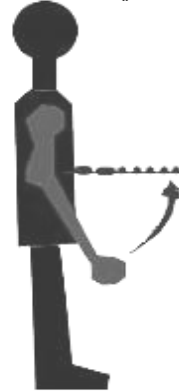
الخطوة ٣  
قم بأداء ٧ تكرارات  
في هذه الحركة



الخطوة ٢  
قم بأداء ٧ تكرارات  
في هذه الحركة



الخطوة ١  
قم بأداء ٧ تكرارات  
في هذه الحركة



هو نفسه تمرين المرجحة بالبار، ولكن في هذا التمرين أنت يجب أن تقوم بالآتي:  
١. استخدم المرجحة بالبار بوزن ٥٠ % أخف من وزن البار التي تستعملها (تحملها) في تمرين المرجحة بالبار العادي.

٢. (الخطوة ١)

قم بأداء ٧ تكرارات جزئية من أسفل (وضع البداية) إلى أعلى (نصف الطريق) ليشكل زاوية ٩٠ درجة.

٣. (الخطوة ٢)

قم بأداء ٧ تكرارات جزئية من (نصف الطريق) من شكل زاوية ٩٠ درجة إلى ذقنك.

٤. (الخطوة ٣)

قم بأداء ٧ تكرارات كاملة (من المد للذراع وحتى الانقباض).

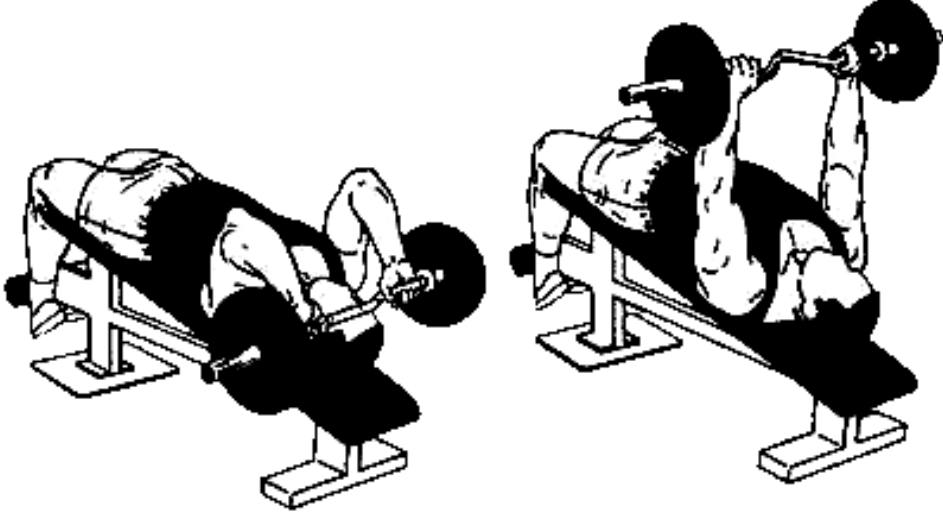


$$7+7+7=21's$$

## ثانياً: تمارين الترايبس:

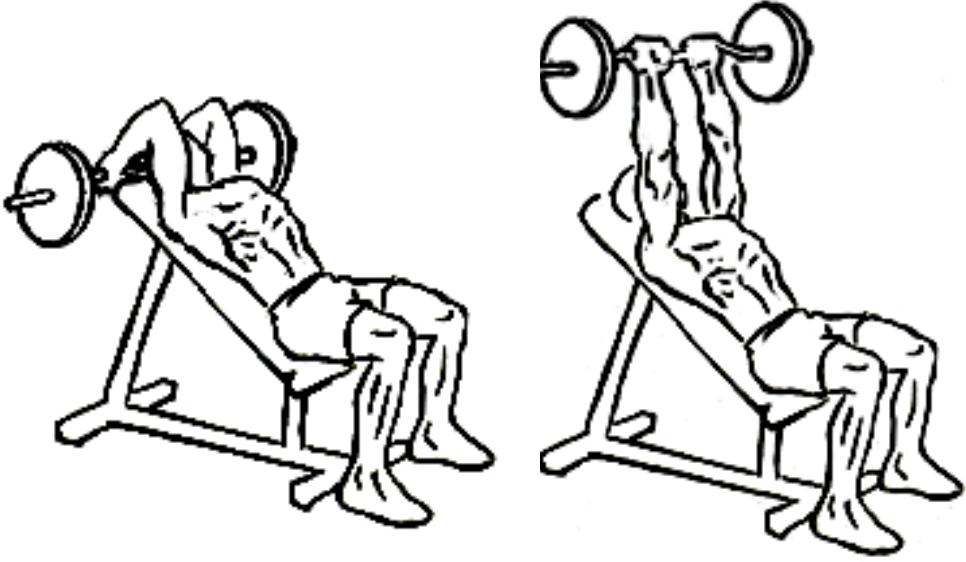
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الترايبس.

١. مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش المائل لأسفل:



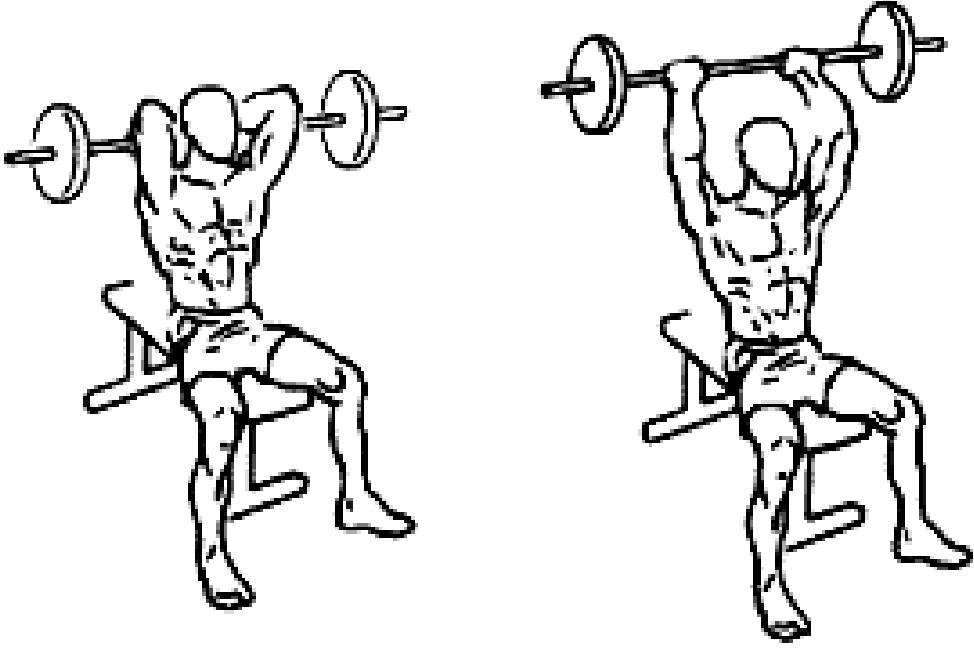
١. أرقد على البنش المائل لأسفل. اطلب من أحد زملائك أو المدرب في الجيم لكي يسلمك البار (EZ).
٢. امسك البار (EZ) واستعمل القبضة (العادية) راحتي اليدين لأعلى عند وضع البار فوق رأسك مع استقامة ذراعيك.
٣. انزل البار ببطء حتى تصل لبضع سنتيمترات فوق عيناك. وأيضاً، أثناء التمرين أبق مرفقيك للداخل.
٤. مد ذراعيك حتى الوصول لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

## ٢. مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش المائل لأعلى:



١. ارقد على البنش المائل لأعلى. اطلب من أحد زملائك أو المدرب في الجيم لكي يسلمك البار (EZ).
٢. امسك البار (EZ) واستعمل القبضة (العادية) راحتي اليدين لأعلى عند وضع البار فوق رأسك مع استقامة ذراعيك.
٣. انزل البار ببطء حتى تصل إلى وراء رأسك (لأسفل). وأيضاً، أثناء التمرين أبق مرفقيك للداخل.
٤. مد ذراعيك حتى الوصول لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

### ٣. مد الذراع بالبار من الجلوس على البنش المستوي:



١. أمسك البار وأجلس على البنش المستوي ... استعمل القبضة (العادية) راحتي اليدين لأعلى عند وضع البار فوق رأسك مع استقامة ذراعيك.
٢. انزل البار ببطء حتى تصل إلى وراء رأسك (لأسفل) وبتحكم. وأيضاً، أثناء التمرين أبق مرفقتك للداخل.
٣. مد ذراعيك حتى الوصول لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٤. مد الذراع بالدمبل من الجلوس:



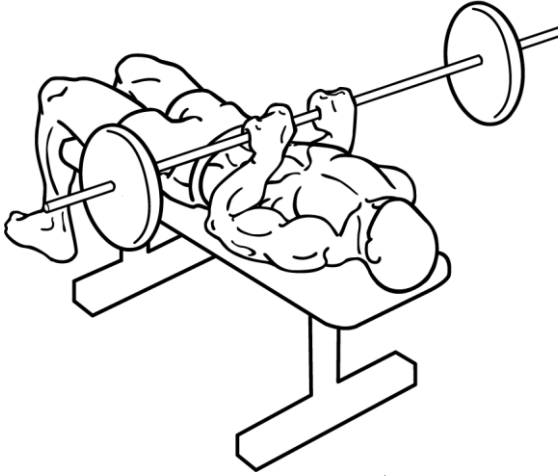
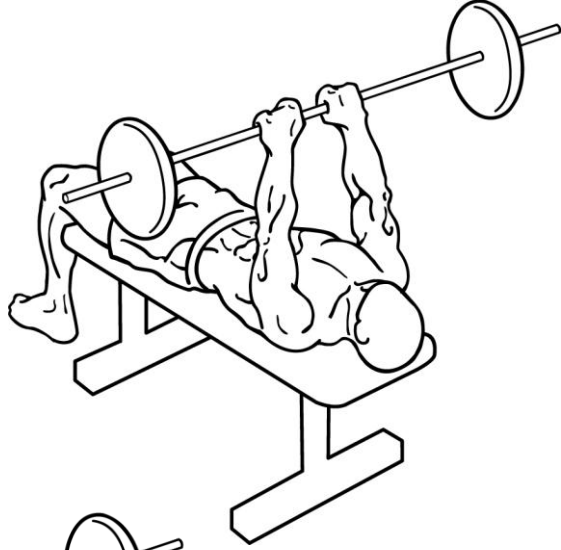
هذا التمرين تماماً مثل مد الذراع بالبار من الجلوس، ولكن بدلاً من البار أنت ستستعمل الدمبل. والأداء بنفس الطريقة.

٥. مد الذراع بالدمبل من الوقوف:



هذا التمرين تماماً مثل مد الذراع بالدمبل من الجلوس، ولكن بدلاً من الجلوس أثناء التمرين سيتم أداء التمرين من الوقوف. والأداء بنفس الطريقة.

## ٦. الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة:



١. ارقد على البنش المستوي بحيث يمكنك أن ترى البار فوق حلمتي ثدييك.... القبضة يجب أن تكون ضيقة جداً وراحتي اليدين (للأمام).

٢. أحمل البار من (حامل البار)

٣. ابدأ بتنزيل البار ببطء إلى الجزء الأوسط من صدرك.

أيضاً، لا تمس صدرك بالبار.

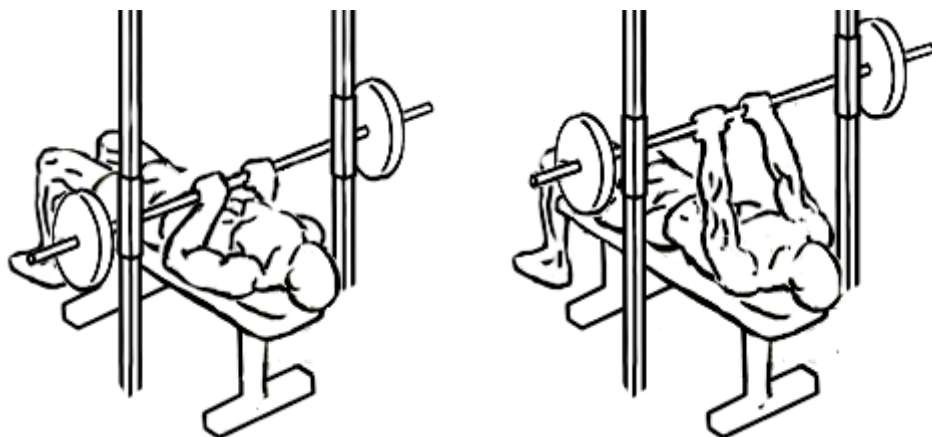
٤. بعد ذلك، ابدأ بضغط البار حتى يصبح ذراعيك ممتدة.

٥. كرر الحركة.

**\* ملحوظة:**

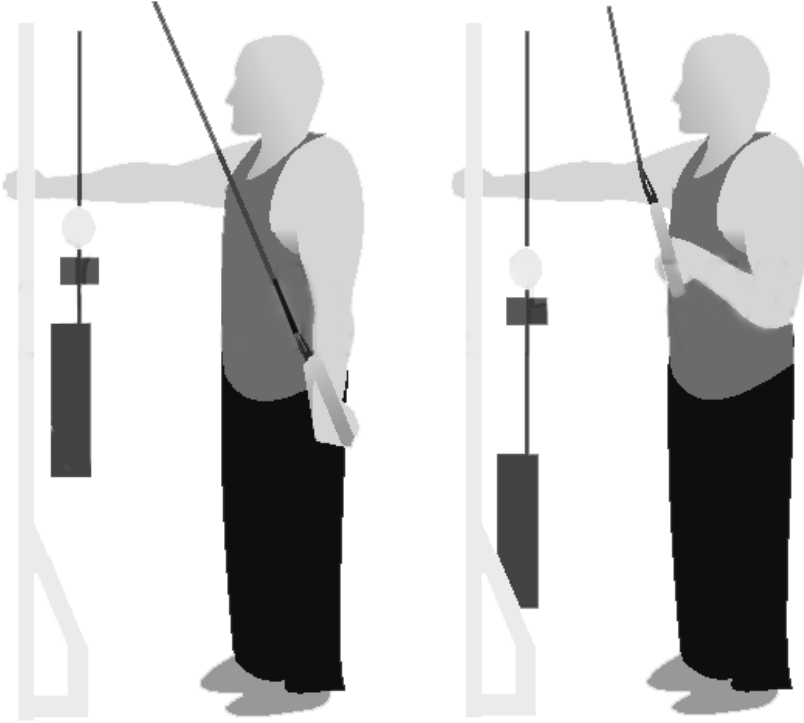
لأفضل تأثير... يفضل أن يكون مرفقيك للخارج.

٧. الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة (جهاز سميث):



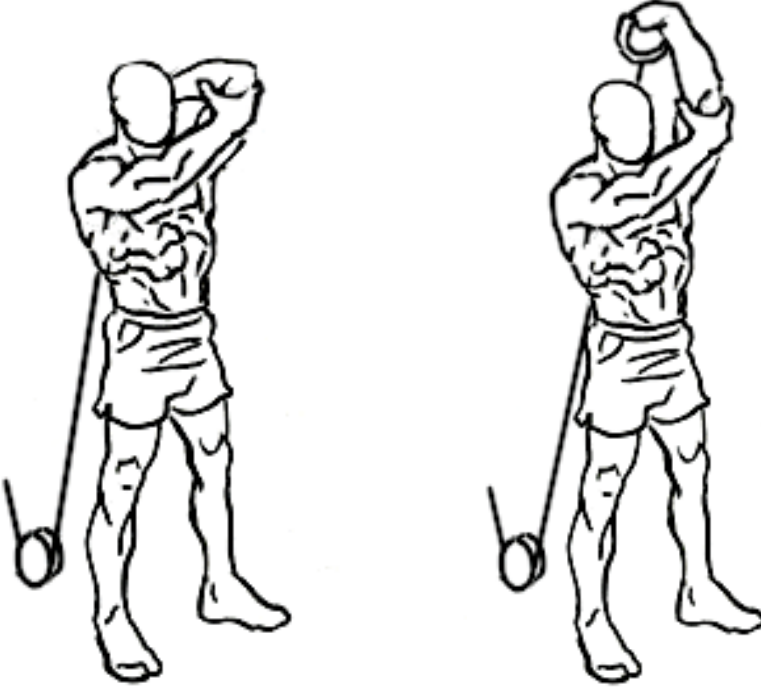
هذا التمرين هو نفسه تمرين الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة ..... لكن في هذا التمرين نستخدم (جهاز سميث) بدلاً من البار الحر على البنش المستوي .. والأداء بنفس الطريقة.

## ٨. الدفع لأسفل بالكابل (فردى):



١. أمسك مقبض كابل بيد واحدة (فردى) راحة يدك لأسفل في بداية التمرين.
٢. ببطء وبتحكم ادفع (مدد) ذراعك لأسفل... مع الاحتفاظ بمرفقك ثابت جانبك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بنفس التمرين للذراع الأخر.

٩. الدفع لأعلى بالكابل السفلي (فردى):



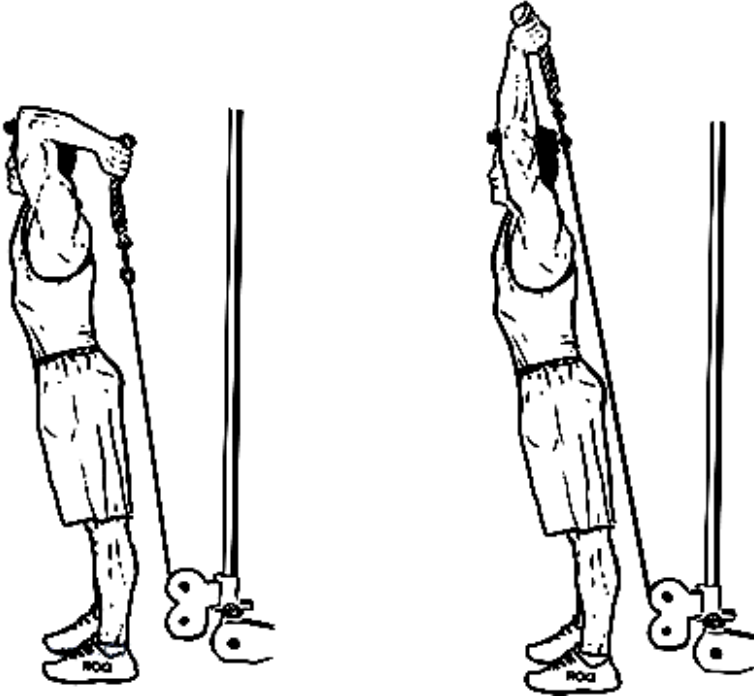
١. أمسك مقبض الكابل السفلي (بيد واحدة). المقبض يجب أن يكون وراء رأسك.
٢. مد ذراعك ببطء حتى يصبح مستقيماً.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بنفس التمرين للذراع الآخر.

١٠. الدفع لأعلى بالدمبل (فردى):



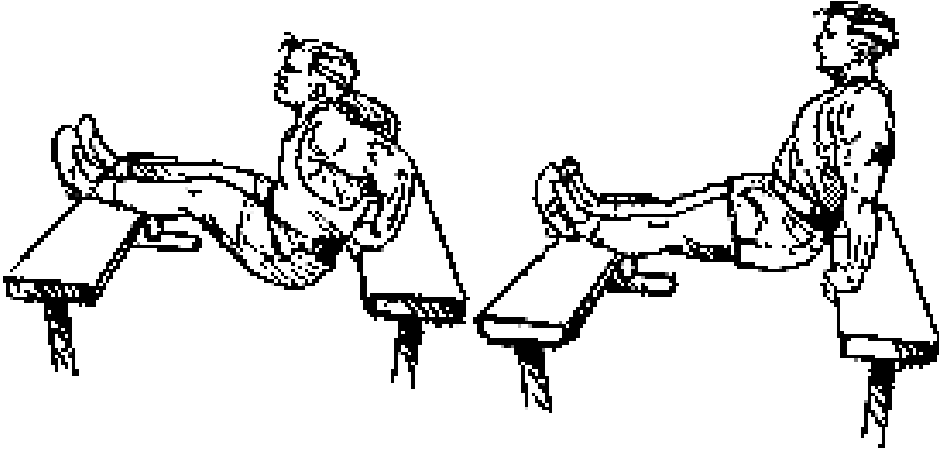
هو نفس شكل التمرين السابق (الدفع لأعلى بالكابل السفلى) لكن استعمل الدمبل بدلاً من الكابل.

## ١١. الدفع لأعلى بالحبل:



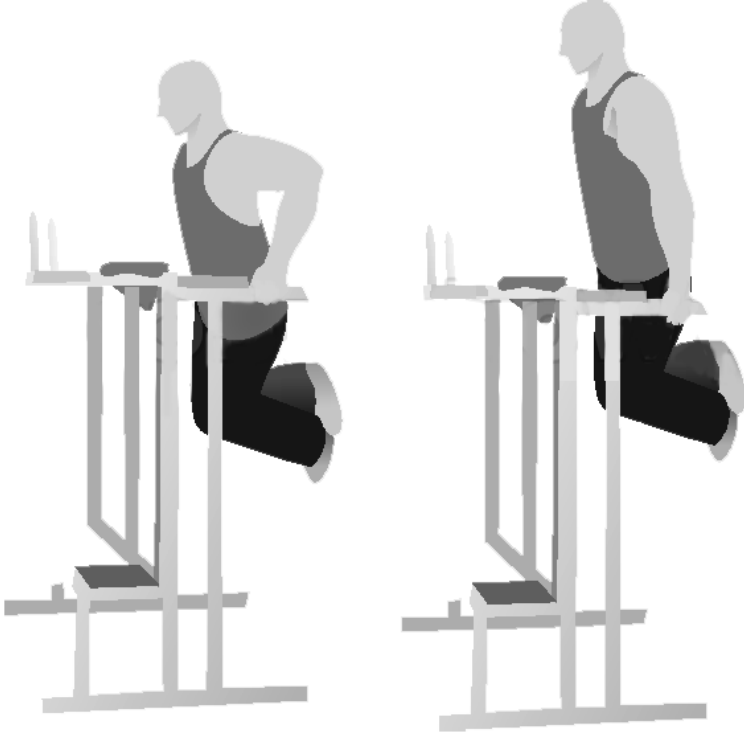
١. أمسك الحبل المتصل بالكابل السفلي بطريقة ما بحيث تكون راحتي يديك تواجهان بعضهما مع وضع الحبل مباشرة وراء رأسك.
٢. بينما تحتفظ بمرفقيك بجانب رأسك، أدفع الحبل إلى أعلى.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ١٢. الغطس على البنش:



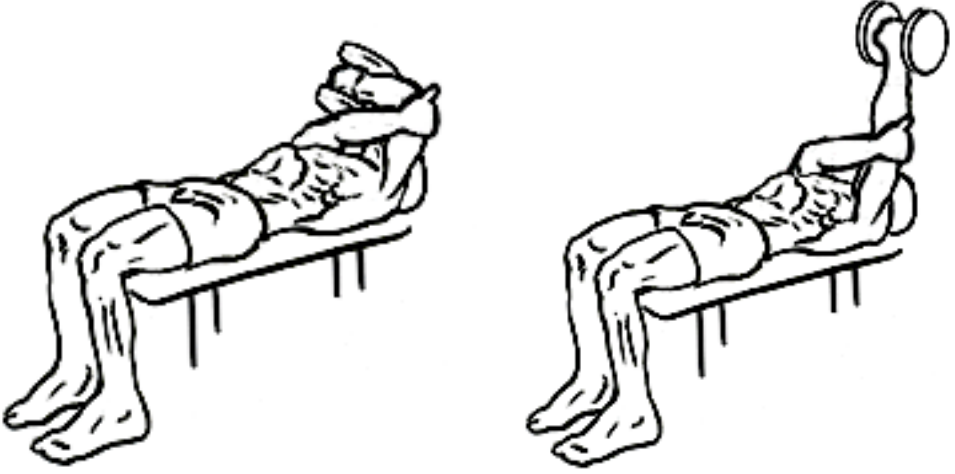
١. أرتكز بين بنشين (كما ترى الصورة). المسافة بين يديك يجب أن تكون كعرض كتفيك.
٢. أنزل جسمك الأعلى ببطء لأسفل، أبقى مرفقيك على جانبيك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

### ١٣. الغطس على المتوازيين:



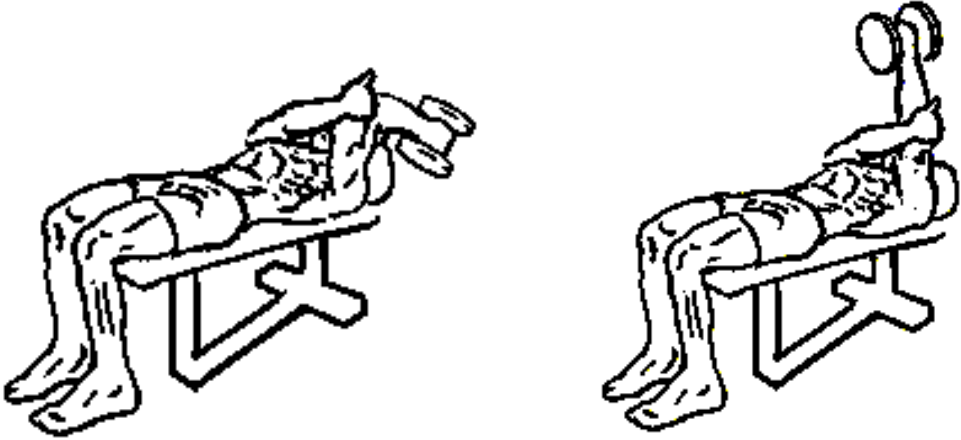
١. تعلق على المتوازيين (ضع ساقك عبر الأخرى).
  ٢. أنزل ببطء لأسفل، أستمِر حتى يصبح ذراعيك يشكل زاوية ٩٠ درجة.
  ٣. أضغط لتصعد لأعلى (إلى وضع البداية).
  ٤. كرر الحركة.
- \* ملحوظة:**  
احتفظ باستقامة جسمك العلوي طوال أداء التمرين.

## ١٤. مد الذراع من الرقود بالدمبل (فردى) المرور عبر الرقبة:



١. أمسك دمبل بيد واحدة وأرقد على بنش مستوي. مرفقك يجب أن يواجه الخارج (كما في الصورة). أسند براحة يدك الأخرى مرفقك أثناء التمرين بالكامل.
٢. أنزل الدمبل ببطء وبتحكم عليه حتى تصل بضعة سنتيمترات فوق صدرك العلوي (فوق عظمة الترقوة) تقريبا.
٣. مد ذراعك.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بعمل نفس التمرين بذراعك الآخر.

## ١٥. مد الذراع من الرقود بالدمبل (فردى) المرور بجانب الرأس:



١. أمسك دمبل بيد واحدة وأرقد على بنش مستوي. مرفقك يجب أن يواجه الخارج (كما في الصورة) ولكن بشكل مختلف عن التمرين السابق. أسند براحة يدك الأخرى مرفقك أثناء التمرين بالكامل.
٢. أنزل الدمبل ببطء وبتحكم عليه حتى تصل إلى جانب رأسك.
٣. مد ذراعك.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بعمل نفس التمرين بذراعك الآخر.

## ١٦. الضغط الأرضي بقبضة ضيقة:



١. تمدد على الأرض (كأنك ستقوم بتمرين الضغط العادي) أستاذ على أصابع قدميك وكفيك (مع استقامة ساقيك وظهرك). المسافة بين يديك يجب أن تكون ضيقة.

٢. انزل .... ثم ارفع جسمك ببطء.

٣. كرر الحركة.

**\* ملحوظة:**

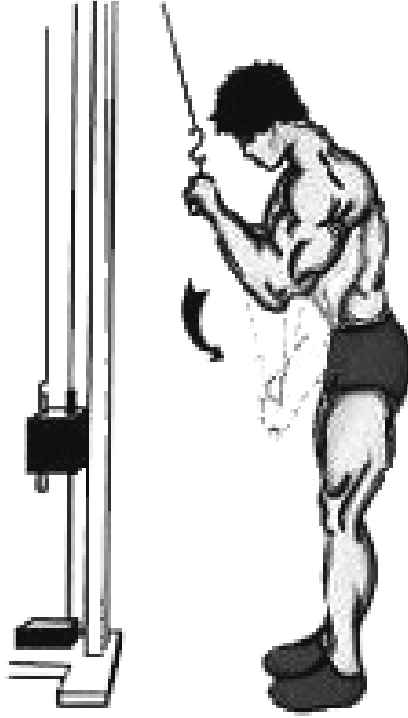
لا تنسى يجب أن يكون ظهرك مستقيم طوال أداء التمرين.

## ١٧. الدفع للخلف بالدمبل:



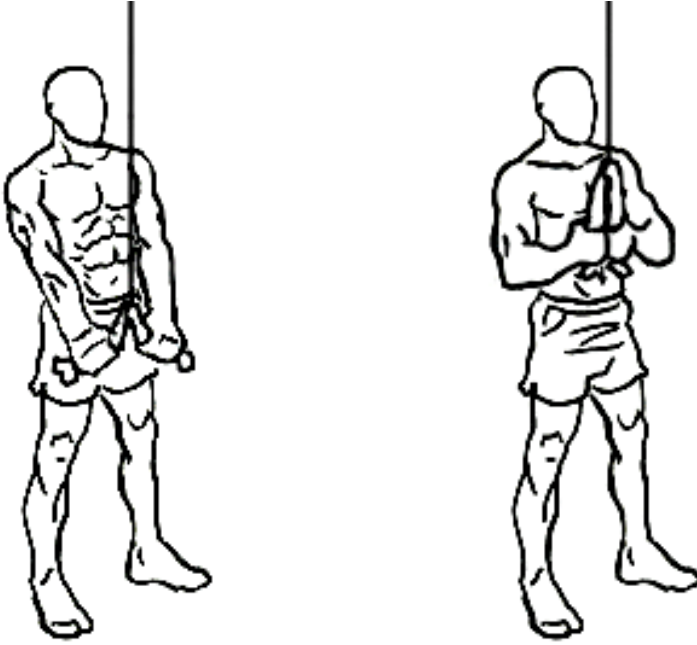
١. أمسك دمبل بيد واحدة ... وضع يدك الأخرى على بنش أو مسند... وركبتك مثبتيان.
٢. راحة يدك يجب أن تكون مواجهة لجسمك وذراعيك الأعلى (الترابيسبس) يجب أن يكون موازي للأرض... والذراع يشكل زاوية ٩٠ درجة.
٢. ادفع الدمبل للخلف مع مد ذراعيك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بعمل نفس التمرين بذراعيك الأخرى.

## ١٨. الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي):



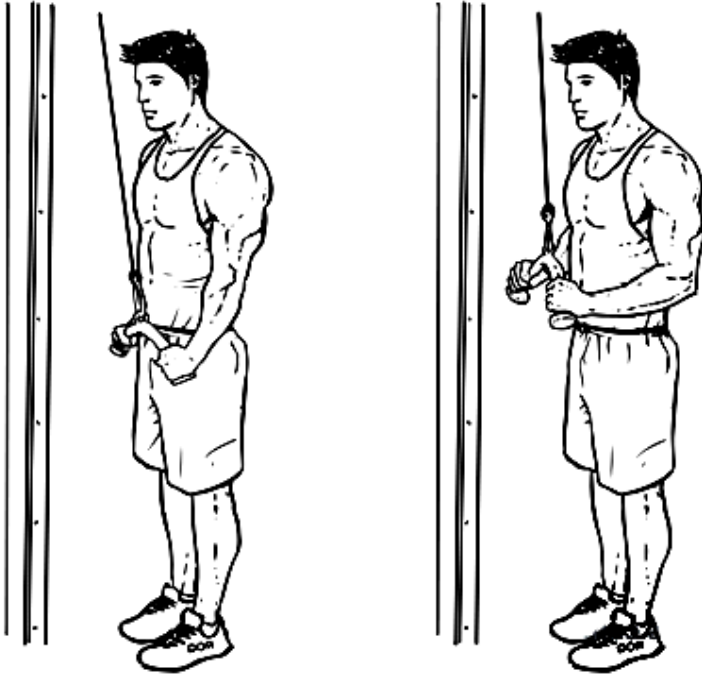
١. امسك البار المستقيم المثبت في (الكابل العلوي) راحتي اليدين لأسفل.... البار يجب أن يكون في مستوى صدرك.
٢. أدفع البار لأسفل ببطء بينما تبقى مرفقيك في ثبات.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ١٩. الدفع لأسفل (بالحبل المثبت في الكابل العلوي):



هو نفسه التمرين السابق ولكن هذا باستخدام الحبل (والدفع لأسفل وللجانبيين)، بدلاً من البار (والدفع لأسفل).

٢٠. الدفع لأسفل (بالكابل العلوي ذو المقبض على شكل رقم ٨):



هو نفسه التمرين السابق ولكن هذا مقبض على شكل ٨ (والدفع لأسفل)، (كما بالصورة) أبدأ عندما يكون الساعدين موازيين للأرض (مع الاحتفاظ بثبات المرفقين).

### ثالثا: تمارين الساعد:

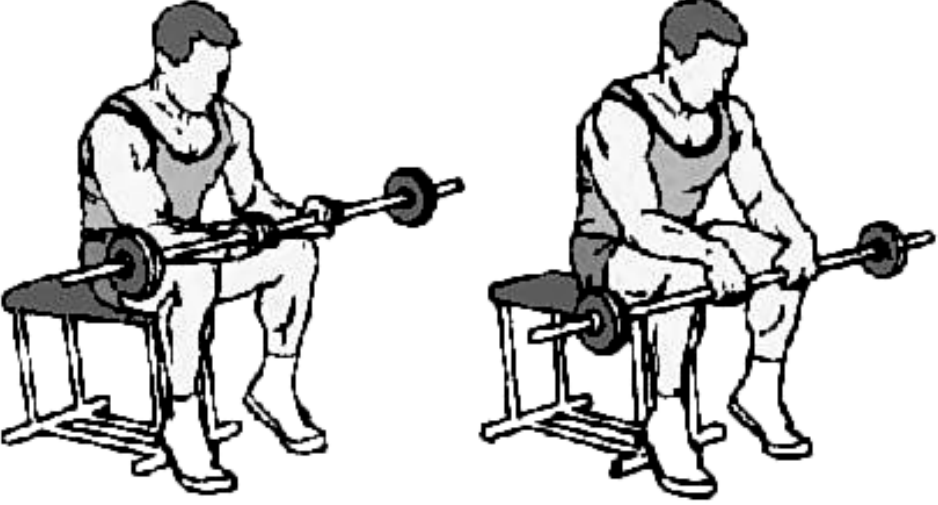
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الساعد.

١. مرحة الرسغ العكسية بالدمبل:



١. امسك دمبل واحد. راحة اليد لأسفل، ضع ساعدك على البنش بحيث تكون يدك خارج البنش (حتى تتحرك بسهولة).
٢. أرفع رسغك ببطء لأعلى.
٣. عُد ببطء لأسفل (لوضع البداية).
٤. كرر الحركة.

## ٢. مرآة الرافعة العكسية بالبار:



١. اجلس على حافة البنش، وامسك البار بكلتا يديك، ضع ساعديك على فخذيك .. بحيث تكون يديك للخارج (حتى تتحرك بسهولة)، راحة اليد لأسفل.
٢. أرفع راسغيك ببطء لأعلى.
٣. عُد ببطء لأسفل (لوضع البداية).
٤. كرر الحركة.

### ٣. مرآة الرسغ بالدمبل:



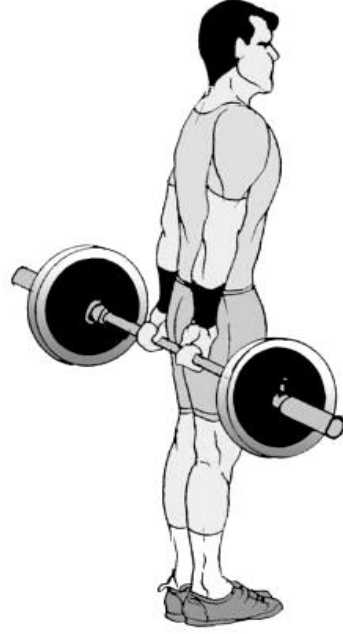
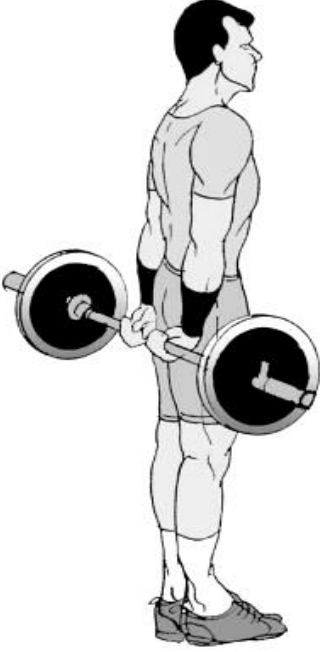
١. امسك دمبل واحد. راحة اليد لأعلى، ضع ظهرك ساعدك على البنش بحيث يكون يدك خارج البنش (حتى تتحرك بسهولة).
٢. أرفع رسغك ببطء لأعلى.
٣. غُد ببطء لأسفل (لوضع البداية).
٤. كرر الحركة.

## ٤. مرآة الرسغ بالبار:



١. امسك بار بكلتا يديك. راحتي اليدين لأعلى، ضع ظهر ساعدك على البنش بحيث يكون يدك خارج البنش (حتى تتحرك بسهولة).
٢. أرفع رسغك ببطء لأعلى.
٣. عُد ببطء لأسفل (لوضع البداية).
٤. كرر الحركة.

## ٥. مرجحة الرسغ (وراء الظهر) بالبار:



١. امسك بار بكلتا يديك من خلف الظهر. راحتي اليدين تتجهان للخلف.
٢. لف رسغك ببطء لأعلى حتى تشعر بتقليص في ساعدك.
٣. عُد ببطء لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

# ٥- عضلات البطن

إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات البطن



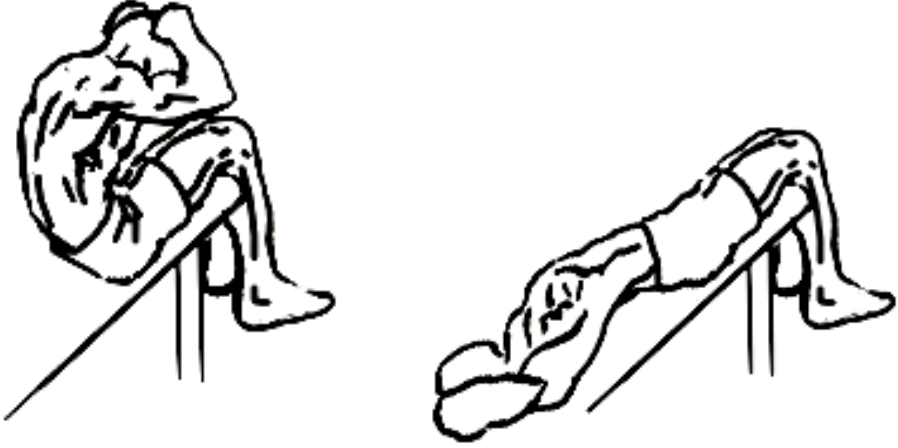
## تمارين: أسفل البطن:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلات أسفل بطنك.  
١. رفع الوركين:



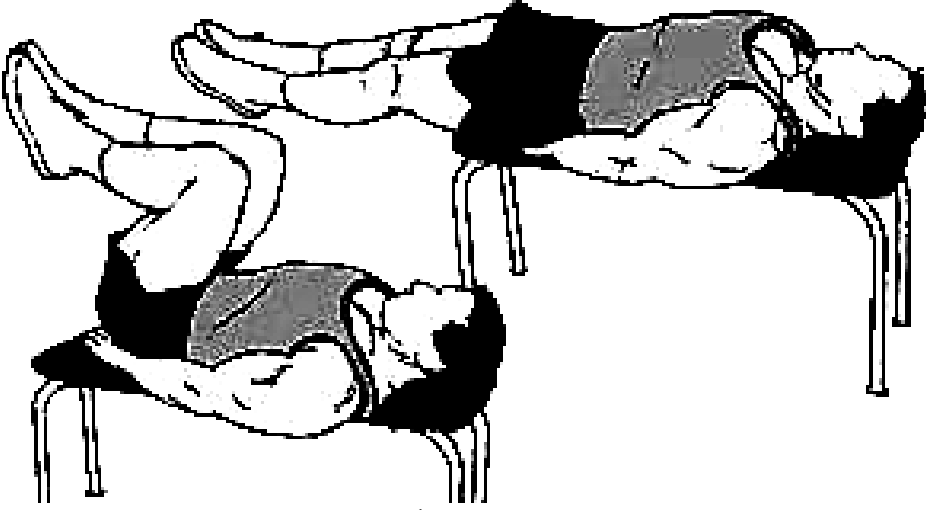
١. ارقد على ظهرك على حصيرة أو بنش واضعاً يديك على الجانبين، ساقيك يجب أن مثنية بطريقة ما.
٢. حرك ركبتيك وحوضك لأعلى نحو صدرك. ثم قم بقبضة لـ ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٢. الطحن على البنش المنحدر:



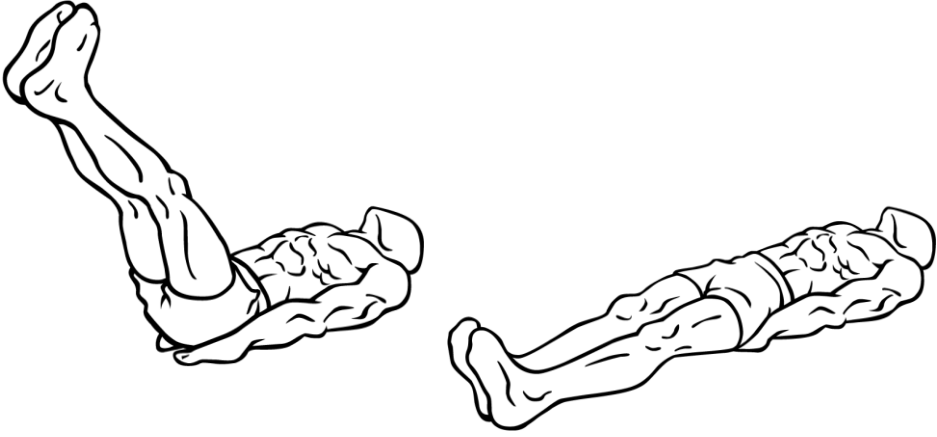
١. اجلس على البنش (المائل لأسفل). ضع يديك وراء رأسك، بدون قفل الأصابع.
٢. أرفع جسمك لأعلى ببطء، حرك مرفقيك للجانبين.... ثم أثني بطنك (مع التقليل) لعضلات بطنك لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

### ٣. سحب الساقين لأعلى:



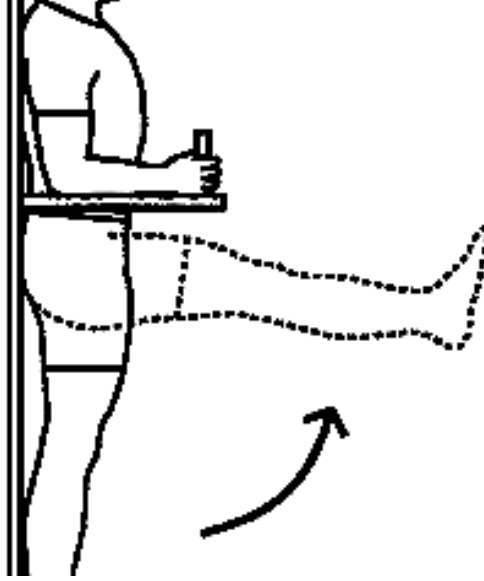
١. اجلس على بنش مستوي، ساقيك يجب أن تكونا مستقيمتين مع الجسم. ضع يديك تحت (اليتيك).
٢. حرك ركبتيك ببطء نحو الوسط (قسمك الأوسط)، تأكد بأنك تنفذ هذا التمرين بعضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٤. رفع الساقين لأعلى (من الرقود):



١. أرقد على بطنك أو على حصيرة (على الأرض) على ظهرك، ضع يديك تحت (أليتيك)، أبقِ ساقيك مستقيمتان بقدر الإمكان.
٢. ارفع ساقيك بارتفاع محتمل. تأكد بأنك تنفذ هذا التمرين بعضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

هـ. رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين):



١. تعلق على المتوازيين، (أستند على ساعديك ومرفقيك). ساقيك يجب أن تكونا معلقتان ومستقيمتان لأسفل.
٢. أستعمل عضلات بطنك لسحب ساقيك نحو صدرك. ثم قم بقبضة لـ ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.



## تمارين: عضلات البطن الوسطى والعليا

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستعملها لتدريب عضلات بطنك (المنطقة الوسطى والعليا من البطن):

١. الطحن على الكرسي الروماني:



١. اجلس على الكرسي الروماني. ضع يديك خلف رأسك وابق مرفقيك للخارج. مدد ظهرك حتى تصل للشكل الأفقي.
٢. لف جسمك حتى تصل إلى وضع الانقباض. قلص من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٢. الطحن بالكابل:



١. امسك بيديك الحبل المربوط بالكابل العلوي.... ضع رسيغيك على جانبي رأسك. واسجد على الأرض.
٢. ببطء وبتحكم أبدأ بالطحن. بينما أنت تركز على استعمال عضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم غُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

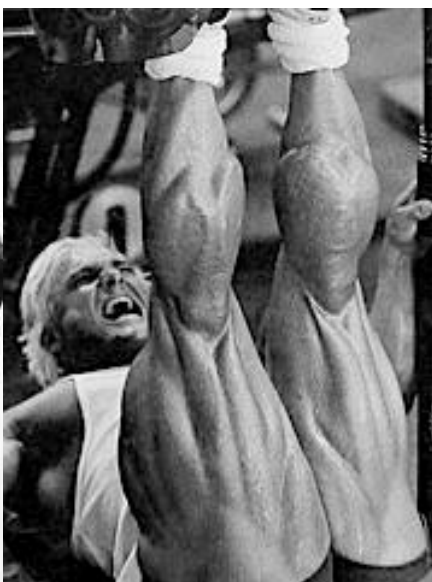
### ٣. الطحن:



١. استلقي على حصيرة ..... على ظهرك. مع ثني الركبتين حوالي ٩٠ درجة... باطن قدميك يجب أن تكونا مستوية على الأرض. مع وضع يديك وراء رأسك.... وأبقي مرفقيك للخارج. لعزل عضلات بطنك، ادفع نفسك للأمام في اتجاه ركبتيك.
٢. لف كتفيك من الأرض حتى يرتفع كتفيك من الأرض فقط حوالي ١٠ - ١٥ سم، ولكن ظهرك السفلي يجب أن يبقى على الأرض.
٣. اضغط عضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

# الجزء السفلي





# ١- عضلات الفخذين

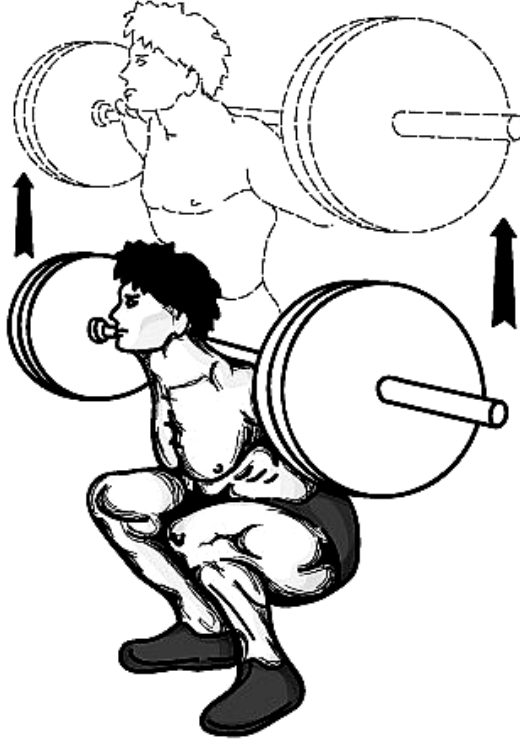
إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات الفخذين



## أولاً: تمارين الفخذين الأمامي:

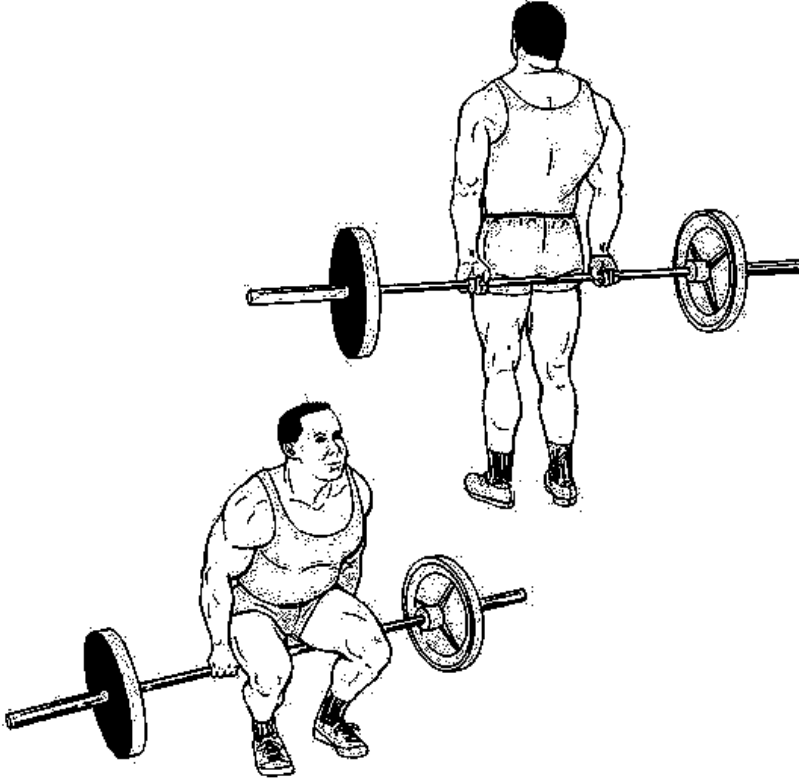
هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الفخذ الأمامي.

### ١. القرفصاء بالبار:



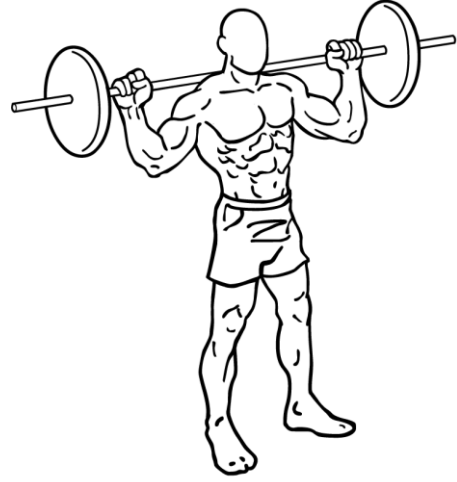
١. امسك بار وضعه وراء رقبتك، عبر كتفيك. المسافة بين قدميك يجب أن تكون كعرض كتفيك.
٢. ابدأ بالنزول لأسفل كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

## ٢. القرفصاء بالبار (هاك):



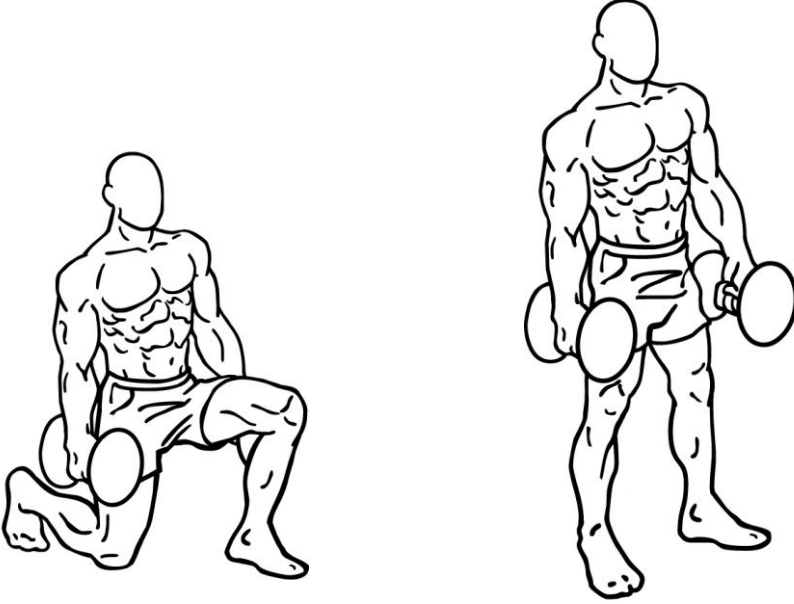
١. امسك بار (من وراء الظهر) باستعمال قبضة عادية (كما هو واضح في الصورة).
٢. ابدأ بالنزول لأسفل كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع الأرض.
٣. عُد لوضع البداية (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

### ٣. الاندفاع الأمامي بالبار:



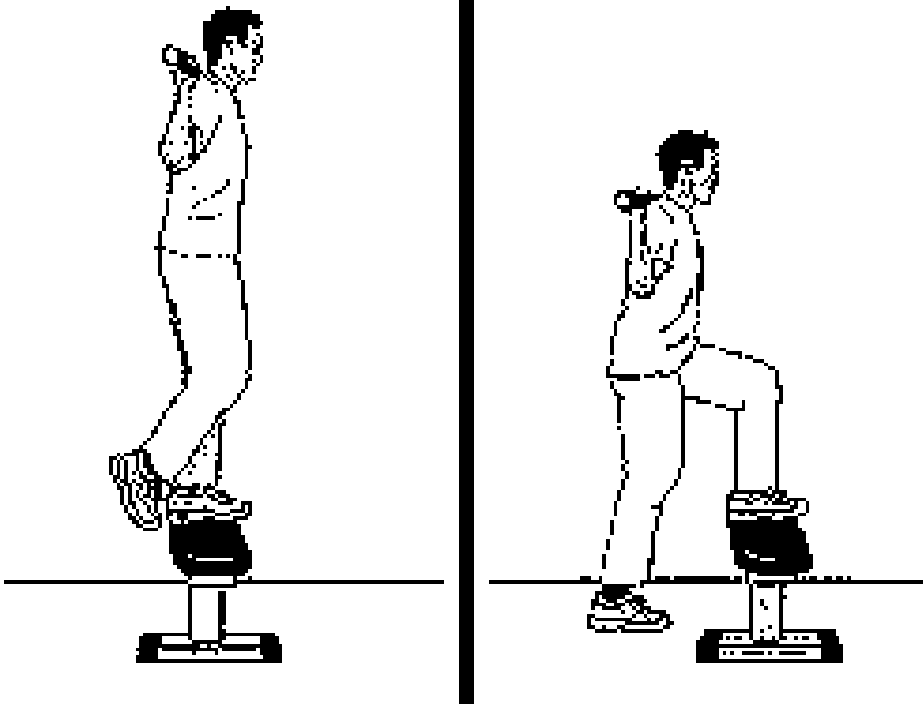
١. امسك بار وضعة وراء رقبتك، عبر كتفيك.
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكّل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازيا مع الأرض)، وابقى الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضا على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدّي نفس الحركة بساقك الأخرى.

## ٤. الاندفاع الأمامي بالدمبل:



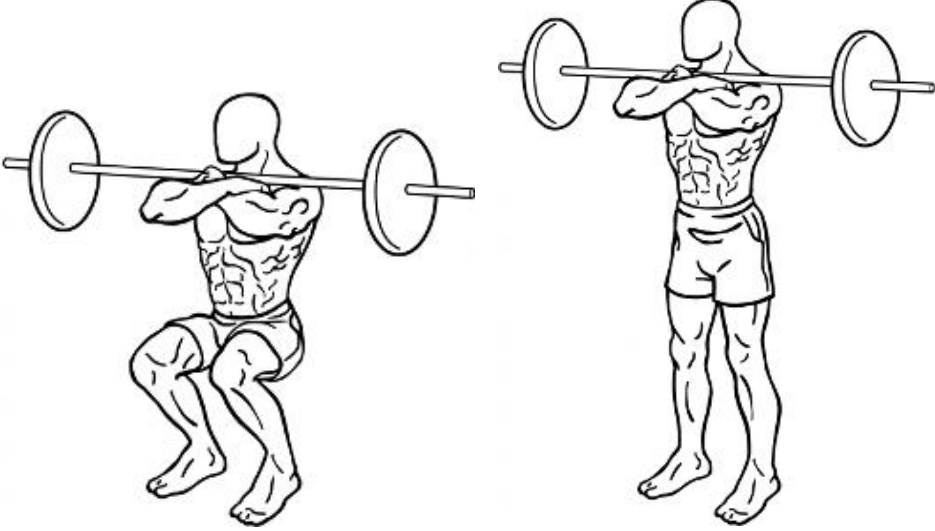
هذا التمرين هو نفس تمرين الاندفاع الأمامي بالبار، لكن بدلاً من البار، أنت ستحمل اثنان من الدمبل (واحد في كل يد). أيضاً، أحتفظ بذراعيك مستقيمين أثناء التمرين.

## ٥. خطوة لأعلى بالبار:



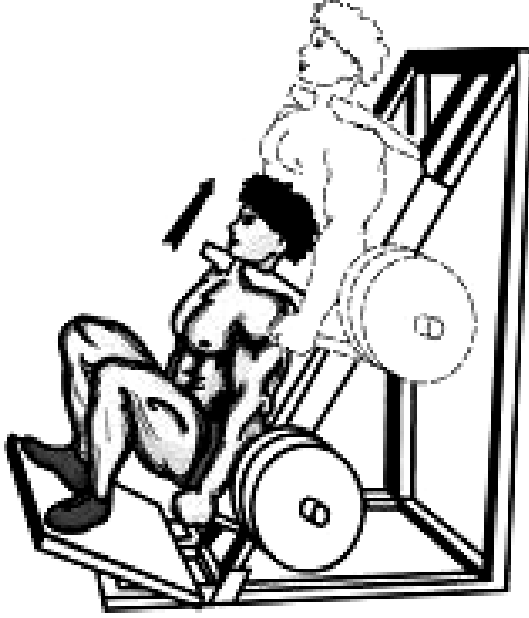
١. قف بجانب بنش مستوي .. أمسك بار وضعة وراء رقبتك، عبر كتفيك. المسافة بين قدميك يجب أن تكون كعرض كتفيك.
٢. بخطوة واحدة (بالقدم اليمنى) لأعلى على البنش المستوي ثم ضع القدم الأخرى.
٣. بالقدم الذي بدأت أرجع للخلف من البنش.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس الحركة بساقك الأخرى.

## ٦. القرفصاء بالبار أمامي:



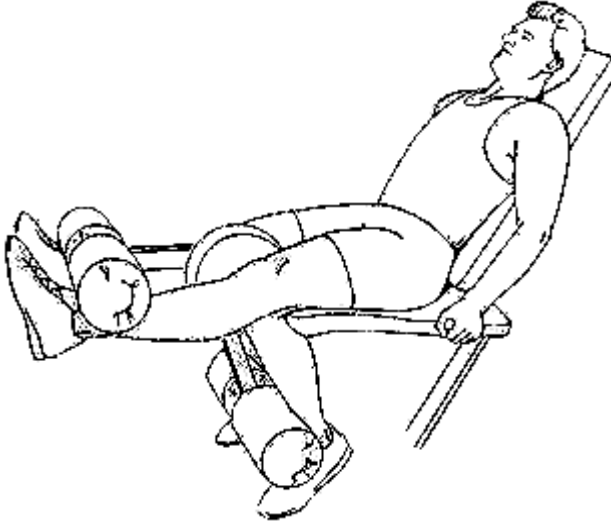
١. أمسك بار وضعة أعلى كتفيك من الأمام. مرفقيك يجب أن يكونا متوازيين مع الأرض تقريباً. المسافة بين قدميك يجب أن تكون قدر عرض الكتفين.
٢. ابدأ بالنزول (القرفصاء) كما لو أن كنت ستجلس على الكرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيم قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

## ٧. القرفصاء على جهاز هاك:



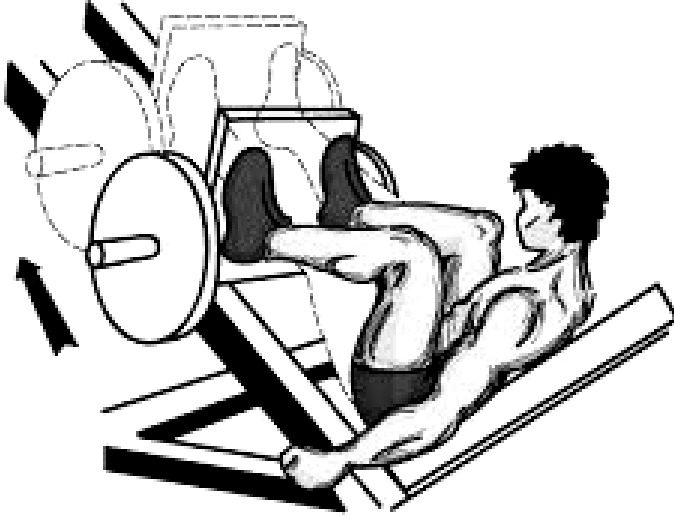
١. قف على جهاز هاك. بحيث تكون المسافة بين قدميك قدر عرض كتفيك.
٢. ابدأ بالنزول (قرفصاء) كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع أرضية جهاز هاك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيماً).
٤. كرر الحركة.

## ٨. مد الساقين:



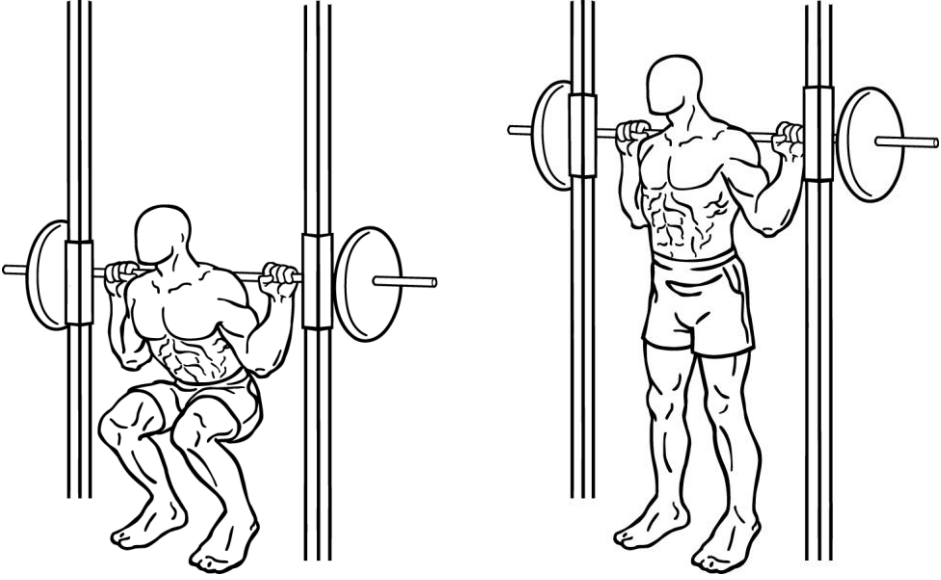
١. اجلس على جهاز مد الساقين. ضع (قصبة الساق) في مواجهة وسادة الجهاز.
٢. ببطء وبتحكم ارفع الوزن بمد الساقين حتى تصبح ركبتيك ممددة أمامك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٩. ضغط الساقين:



١. اجلس على جهاز ضغط الساقين (مع ضبط وضعتك). العرض بين قدميك يجب أن يكون قدر عرض الكتفين.
٢. ببطء وبتحكم أنزل الوزن لأسفل حتى تصبح ركبتيك قريبة من صدرك.
٣. أدفع الوزن لأعلى ... ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ١٠. القرفصاء على جهاز سميث:

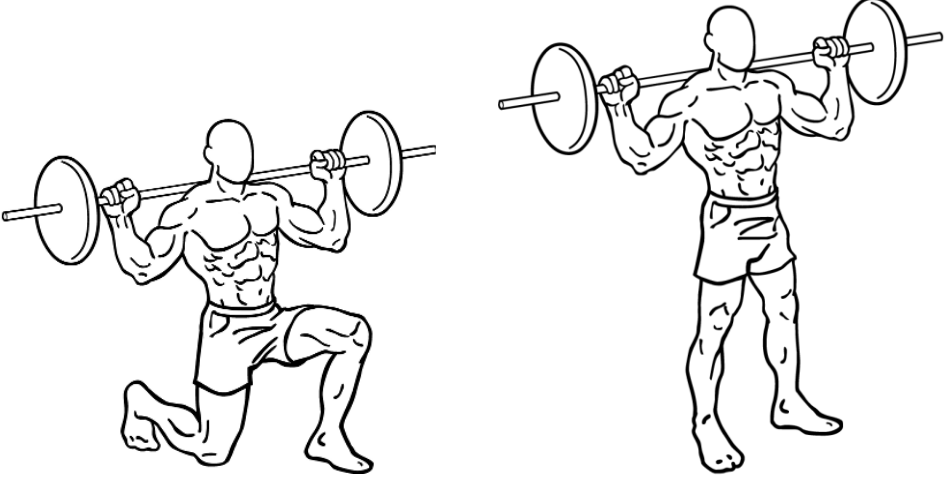


١. قف مستخدم بار (جهاز) سميث، ضع البار وراء رقبتك.
٢. ابدأ بالنزول (القرفصاء) كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك متوازيان مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيم).
٤. كرر الحركة.

## ثانياً: تمارين الفخذين الخلفية:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الفخذ الخلفية.

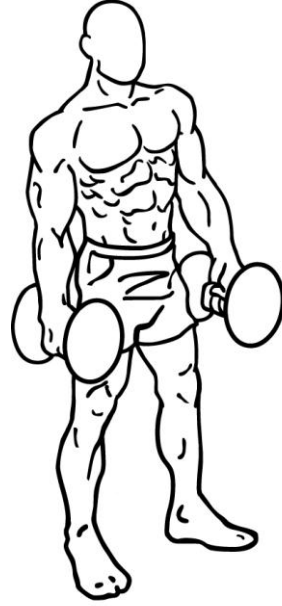
### ١. الاندفاع الأمامي بالبار:



هو نفس التمرين رقم (٣) في تمارين الفخذين الأمامي.

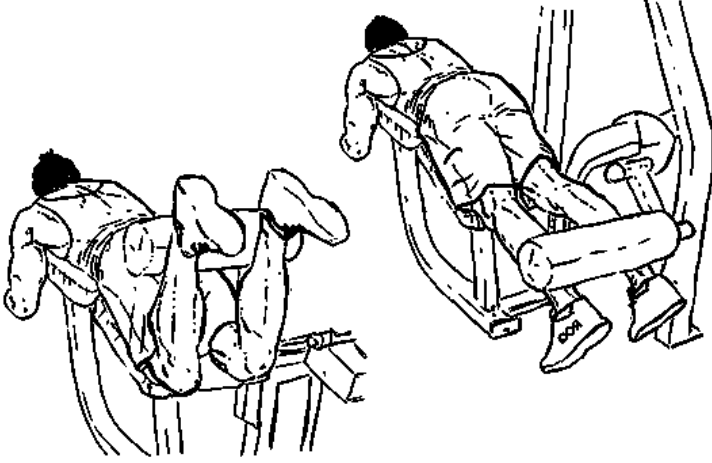
١. امسك بار وضعة وراء رقبتك، عبر كتفيك.
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكّل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازياً مع الأرض)، وابقِ الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضاً على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدّي نفس الحركة بساقك الأخرى.

## ٢. الاندفاع الأمامي بالدمبل:



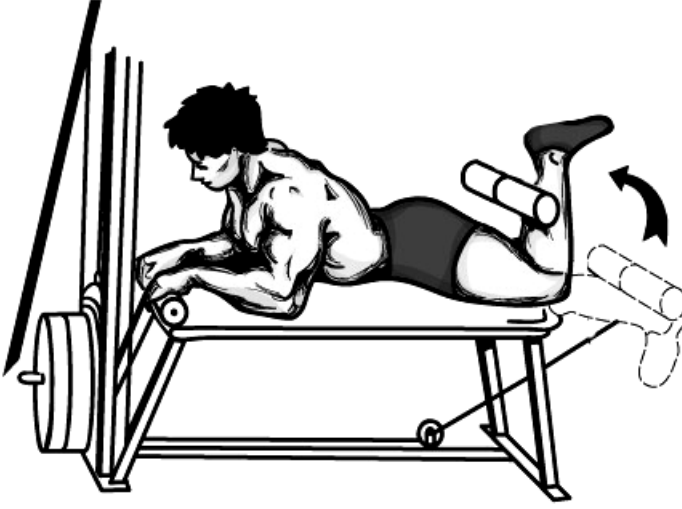
هذا التمرين هو نفس تمرين الاندفاع الأمامي بالبار، لكن بدلاً من البار، أنت ستحمل اثنان من الدمبل (واحد في كل يد). أيضاً، أحتفظ بذراعيك مستقيمين أثناء التمرين.

### ٣. مرآة الساقين من الرقود:



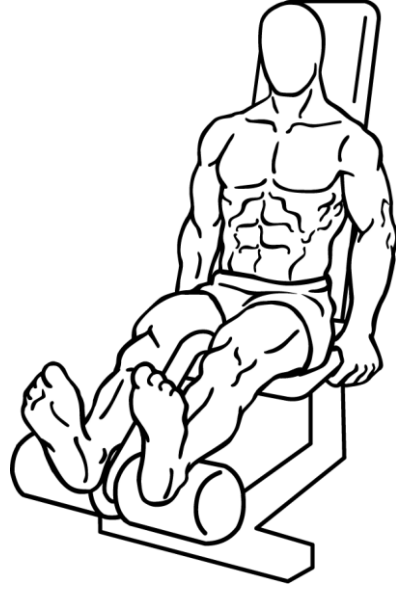
١. ارقد على معدتك على جهاز تدريب الفخذ الخلفية.
٢. لف الوزن لأعلى حتى تلمس كعبي حذائك لعضلات فخذك الخلفية أو أقرب من ذلك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٤. مرجحة ساق واحد من الرقود:



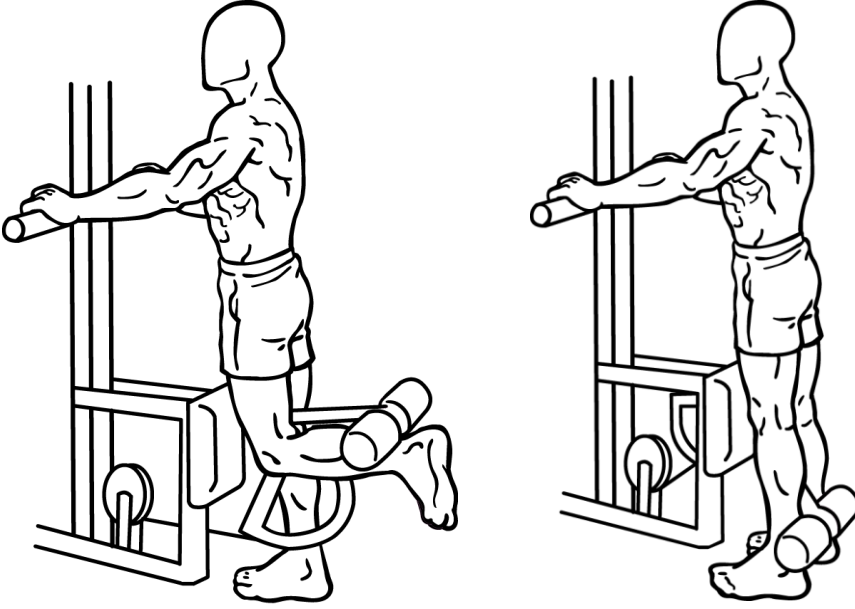
هذا التمرين هو تماماً مثل التمرين السابق ولكن بدلاً من تدريب كلتا الساقين، سيتم تدريب ساق واحدة وبعد ذلك الساق الأخرى.

## ٥. مرجحة الساقين من الجلوس:



١. اجلس على جهاز مرجحة الساقين من الجلوس.
٢. أنزل الوزن نحو الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ٦. مرجحة الساق من الوقوف:

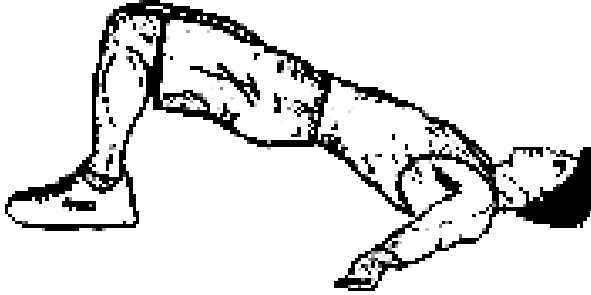


١. قف بجانب جهاز مرجحة الساق من الوقوف.
٢. استعمل ساق واحدة، مرجح الوزن لأعلى.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس التمرين بساقتك الأخرى.

## ثالثا: تمارين الإلية:

هنا قائمة بالتمارين التي يمكنك أن تستخدمها لتدريب عضلاتك في منطقة الإلية.

١. الكوبري:



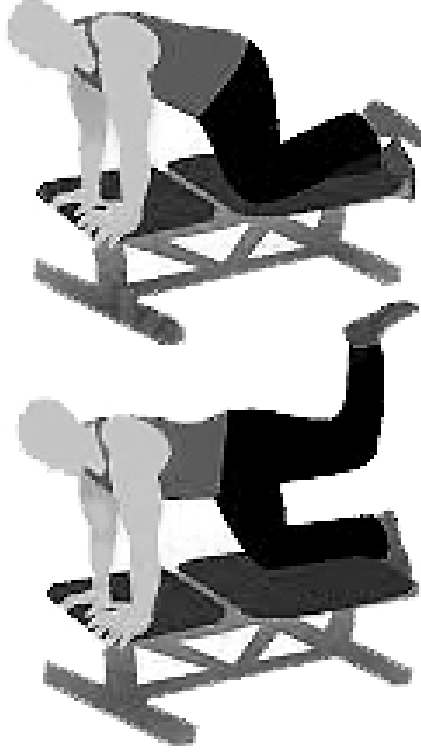
١. أرقد على ظهرك، ركبتيك مثنيتان (كما في الصورة) ضع باطن قدميك على الأرض.

٢. ارفع حوضك لأعلى (كما في الصورة) لتكون مستندا على أعلى ظهرك وباطن قدميك وذلك لمدة من ١ - ٢ ثانية.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.

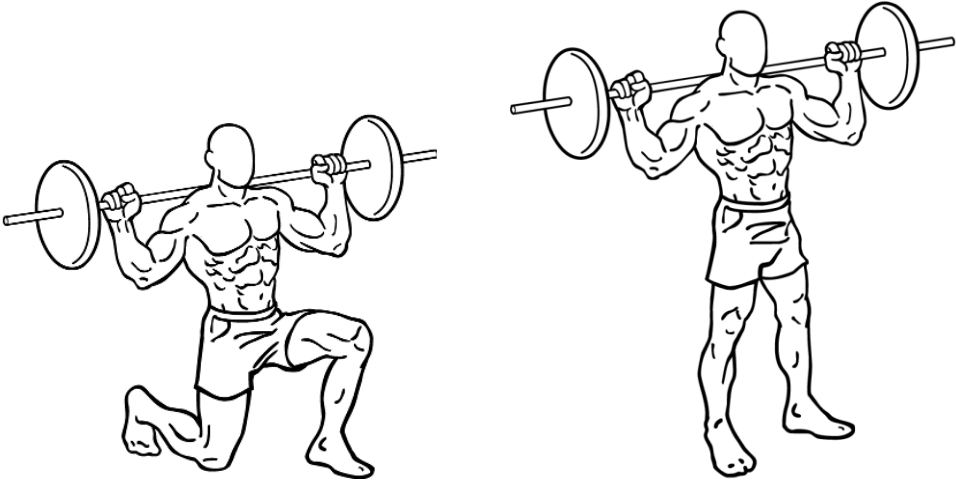
٤. كرر الحركة.

## ٢. الرفس الخلفي للإلية:



١. ضع ركبتيك اليسرى ويديك على البنش، ساقك اليمنى تشكل زاوية ٩٠ درجة وبها حرية في الحركة .... وظهرك يجب أن يكون موازيا مع الأرض.
٢. ارفس ساقك اليمنى (لأعلى) ، حاول أن تحتفظ بهذا الوضع لمدة ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس التمرين بساقك الأخرى.

### ٣. الاندفاع الأمامي بالبار:



هو نفس التمرين رقم (٣) في تمارين الفخذين الأمامي..... وأيضا التمرين رقم (١) في تمارين الفخذين الخلفية.

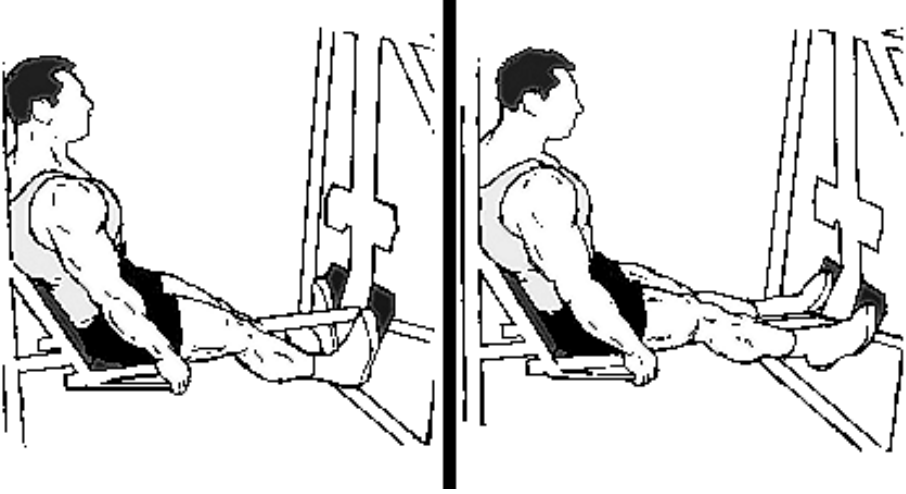
١. امسك بار وضعة وراء رقبتك، عبر كتفك.
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكّل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازيا مع الأرض)، وابقى الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضا على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدّي نفس الحركة بساقك الأخرى.

## ٢- عضلات السمانتين

إليك قائمة التمارين التي ستحتاج إليها وستستخدمها لتدريب عضلات السمانتين



## ١. ضغط السماتنين على جهاز ضغط الساقين:

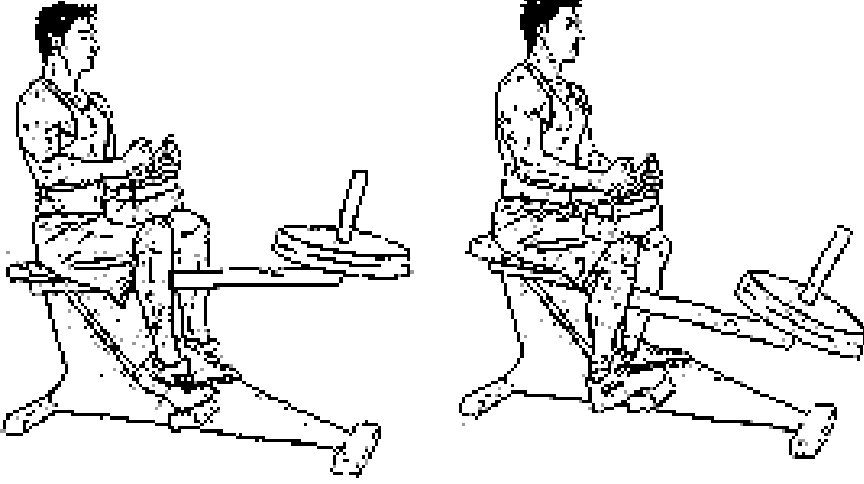


١. اجلس على جهاز دفع الساقين، ضع مشطي القدمين (أصابع قدميك) على الحافة السفلية.
  ٢. ادفع بمشطي قدميك، حتى (تتقلص سماتنيك) عندما تكون في قمة الحركة، توقف ل من ١ - ٢ ثانية.
  ٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
  ٤. كرر الحركة.
- \* ملحوظة:**

يمكنك أداء هذا التمرين بثلاث أشكال للقدم:

- على شكل ١١ (الأصابع تتجه للأمام).
- على شكل ٨ (الأصابع تتجه للداخل).
- على شكل ٧ (الأصابع تتجه للخارج).

## ٢. رفع السمانتين من الجلوس:



١. اجلس على (جهاز السمانة من الجلوس). مشطي القدمين (أصابع قدميك) يجب أن تكون على الحافة.
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) للأعلى ولأسفل، عندما تكون في قمة الحركة، توقف ل من ١ - ٢ ثانية.
٣. كرر الحركة.

### \* ملحوظة:

يمكنك أداء هذا التمرين بثلاث أشكال للقدم:

- على شكل ١١ (الأصابع تتجه للأمام).
- على شكل ٨ (الأصابع تتجه للداخل).
- على شكل ٧ (الأصابع تتجه للخارج).

### ٣. رفع السمانتين من الوقوف بالبار:

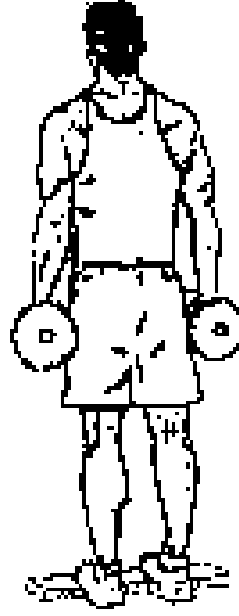
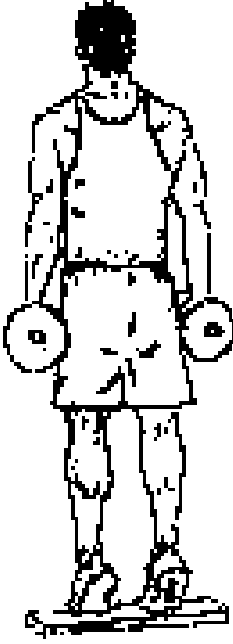


١. أمسك البار وراء رقبتك، ضعة على كتفيك.
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) لأعلى ..... ثم انزل للأسفل.
٣. كرر الحركة.

#### \* ملحوظة:

- ١- يمكنك أن تستعمل جهاز سميث أيضا.
- ٢- يمكنك أداء هذا التمرين بثلاث أشكال للقدم:
  - على شكل ١١ (الأصابع تتجه للأمام).
  - على شكل ٨ (الأصابع تتجه للداخل).
  - على شكل ٧ (الأصابع تتجه للخارج).

## ٤. رفع السمانتين من الوقوف بالدمبل:



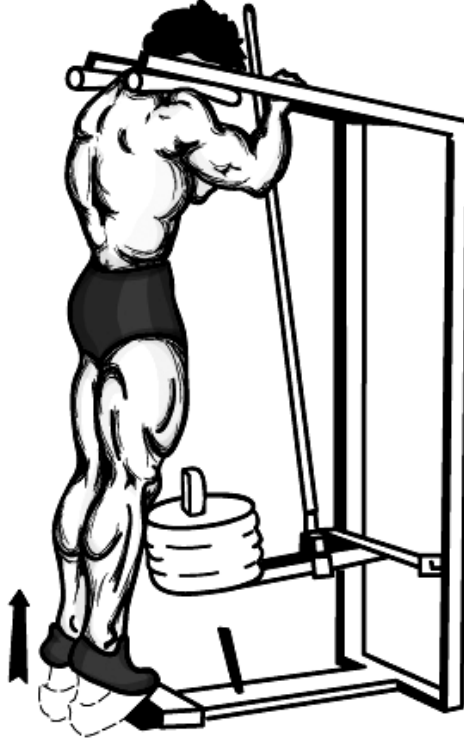
هذا التمرين هو نفس تمرين رفع السمانتين من الوقوف بالبار، ولكن هذا تمرين رفع السمانتين من الوقوف باستعمال الدمبل. أنت يجب أن تستعمل اثنان من الدمبل (واحد في كل يد). استعمل نفس طريقة الأداء.

### \* ملحوظة:

يمكنك أداء هذا التمرين بثلاث أشكال للقدم:

- على شكل ١١ (الأصابع تتجه للأمام).
- على شكل ٨ (الأصابع تتجه للداخل).
- على شكل ٧ (الأصابع تتجه للخارج).

٥. رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة:



أيضاً، هو نفس تمرين رفع السمانة بالبار، لكن بدلاً من البار أنت ستستعمل جهاز رفع السمانة من الوقوف. استعمل نفس طريقة الأداء.  
**\* ملحوظة:**

يمكنك أداء هذا التمرين بثلاث أشكال للقدم:

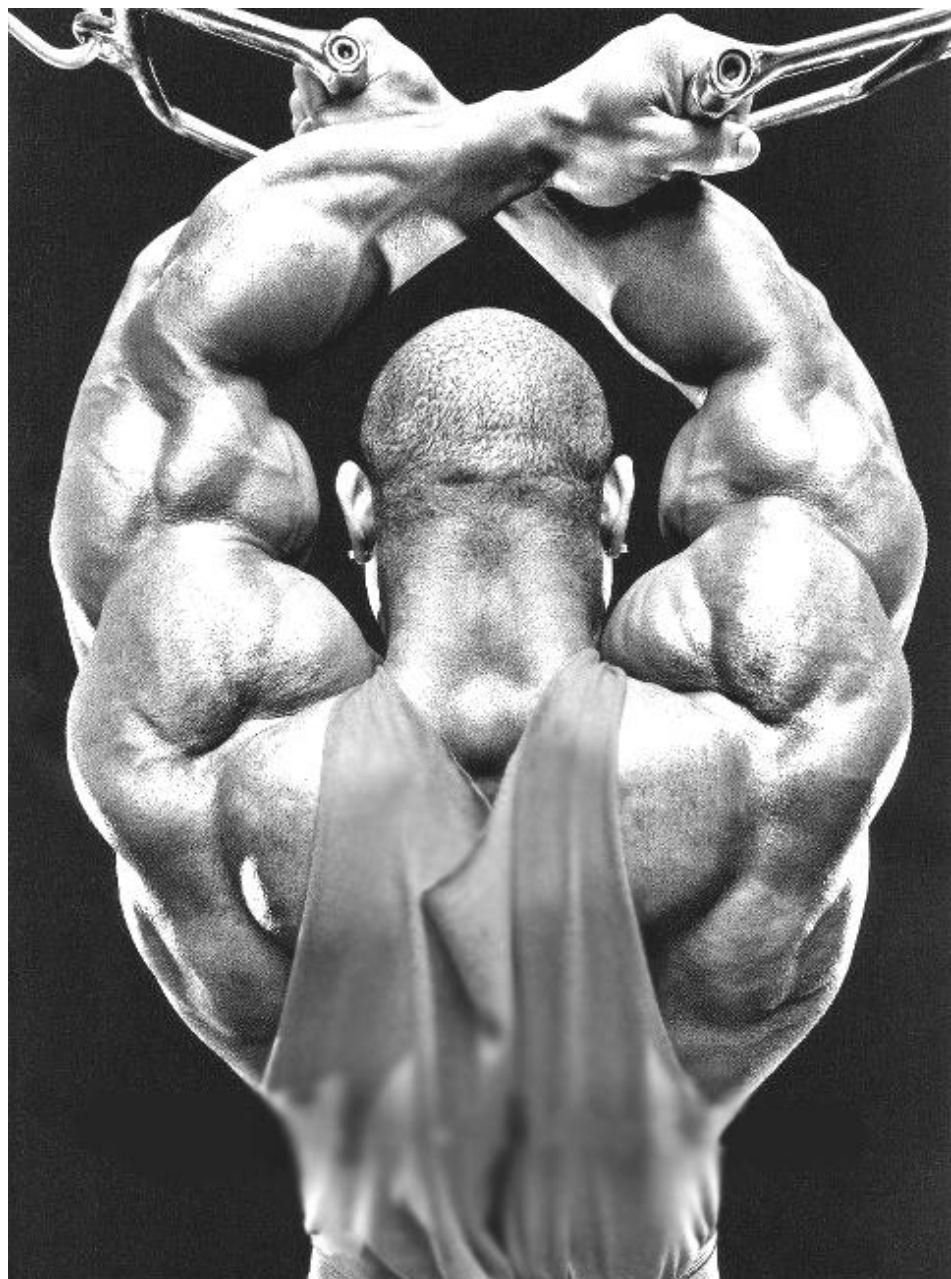
- على شكل ١١ (الأصابع تتجه للأمام).
- على شكل ٨ (الأصابع تتجه للداخل).
- على شكل ٧ (الأصابع تتجه للخارج).

## هـام

- ١- بشكل عام في كل التمارين بعد أن تجد نفسك تجاوزت مرحلة المبتدئين ... يفضل عند أداء التمارين في وضع التقليس (الانقباض العضلي) أن تقف من ١ إلى ٢ ثانية وذلك لأكبر استفادة.
- ٢- \* التمارين والمجموعات والتكرارات بالنسبة لعضلات الظهر والصدر والكتفين والخصيتين:  
من ٤ إلى ٥ تمارين.  
من ٤ إلى ٥ مجموعات من ١٥ إلى ٨ تكرارات (بشكل هرمي).
- ٣- \* التمارين والمجموعات والتكرارات بالنسبة لعضلات الباسبس والترايسبس والبطن والسمانة:  
من ٣ إلى ٤ تمارين.  
من ٣ إلى ٤ مجموعات من ١٥ إلى ٨ تكرارات (بشكل هرمي).











وختاما

"سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

[البقرة : ٣٢]

## نبذه عن المؤلف

مارس رياضات متنوعة مثل كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى كناشئ في أندية كبيرة مثل ( النادي الأهلي ونادي الترسانة ) كما مارس رياضات أخرى مثل تنس الطاولة والسباحة كهواية، ثم بعد ذلك مارس رياضة بناء الأجسام كلاعب ثم كمدرّب لفترة طويلة.

### حصل كابتن/خالد هيكل

- دورات الاتحاد المصري لكمال الأجسام بتقدير عام (امتياز).
- دبلومات الأكاديمية الأولمبية المصرية بتقدير عام (امتياز).
- شهادات تقدير من الاتحاد المصري والاتحاد الدولي لكمال الأجسام عن أول مؤلفاته (كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام).
- كلمة كمقدمة في كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام (شكر خاص) من رئيس الاتحادين المصري والأفريقي ونائب رئيس الاتحاد الدولي د/عادل فهميم.

### مؤلفاته

- ◇ الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام.
- ◇ كيف توقف زحف الشيخوخة المبكرة.
- ◇ أهم ١٠ عناصر غذائية في حياة الرجل.
- ◇ تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.
- ◇ خطة الـ ٢٤ ساعة بـ المكملات الغذائية.
- ◇ كيف تصبحين رشيقة في أقل وقت؟
- ◇ مراحل ويدر للتدريب.
- ◇ قواعد التغذية لبناء الأجسام.
- ◇ البطن المنحوتة.
- ◇ أبني جسمك في أسبوعين.
- ◇ مراجعة علمية للمكتب
- ◇ دليل الصحة والتدليك تأليف ك/محمد رمضان.